Turnschule für Knaben.

Bearbeitet

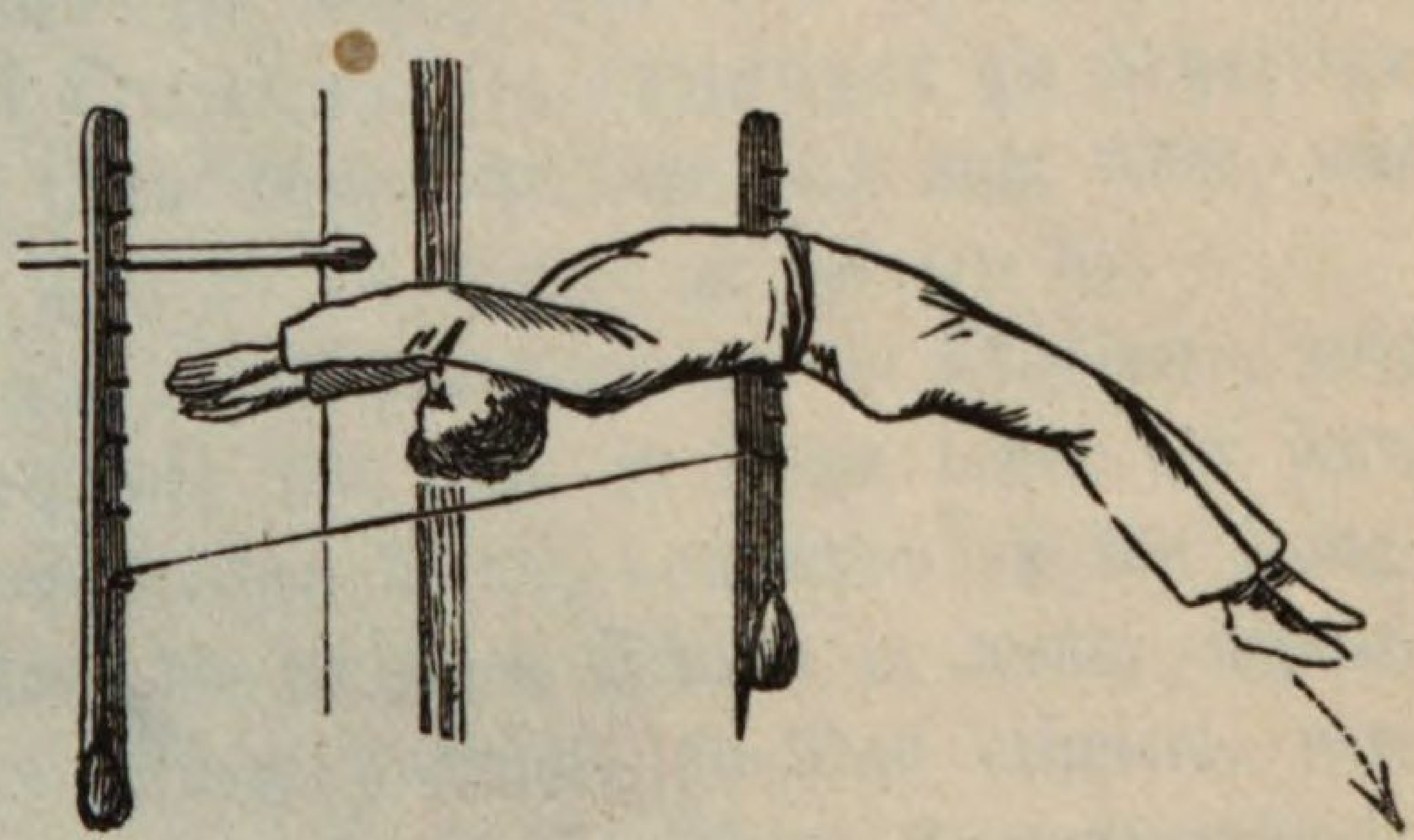
von

O. Schettler,

Oberturn- und Elementarlehrer an den Bürgerschulen zu Plauen.

Zweiter Theil.

Stufe IV. und V.: Bestimmt für Knaben von 12—15 Jahren.



(Mit 97 in den Text gedruckten Holzschnitten.)

Poss: Seelig.

Plauen i./V.

Verlag von A. Hohmann.

1876.

Vorbemerkungen.

Auch für diesen 2. Theil gelten die Vorbemerkungen zum 1. Theile. Nur Einiges sei noch hinzugefügt, z. B. was bereits zur 2. Auflage der Mädchenturnschule gesagt worden ist, daß nämlich die auch in diesem Buche gelegentlich geschehene Einführung in die Kenntniß der turnerischen Ordnungslehre nur um des Turnlehrers willen erfolgt ist, keineswegs aber, um die zu Unterrichtenden mit allen Ordnungsbezeichnungen zu behelligen. Es gilt ja in jedem Unterrichtsfache, daß nicht Alles, was der Lehrer weiß, auch an die Kinder zu bringen ist!

Da das Schulturnen nur ein Klassen-, nicht ein Riegenturnen sein soll, und in Folge dessen der Turnlehrer leicht versucht werden könnte, namentlich an den Hang- und Stützgeräthen die einzelnen Schüler zu wenig anzustrengen, so sei hier in Kürze nochmals an Das erinnert, was auf S. 41 und 42 des 1. Theiles dieser Knabenturnschule gesagt und a. a. O. wiederholt angedeutet worden ist: „Immer sollten, so oft und wo es nur möglich ist, selbst wenn es an verschiedenen Geräthen sein müßte, Mehrere gleichzeitig üben!

Auch auf die Aufstellung der Schüler in der Nähe der Geräthe, wie sie S. 42 des 1. Theiles im Allgemeinen und bei verschiedenen Geräthen im Besonderen beschrieben worden ist, sei hier nochmals aufmerksam gemacht und hinzugefügt, daß das Gehen und Laufen der Schüler z. B. von dem Freiübungsplatze zu den Geräthen oder von diesen

zu jenem, jederzeit in ganz geordneter Weise zu geschehen hat, daß auch das Entlassen der Schüler am besten nur in der S. 41 des 1. Theiles angegebenen Weise erfolgt.

Herr Dr. K. **Waßmannsdorff**,
Ritter des Zähringer Löwenordens ꝛc.,

welchem ich für viele Verbesserungen auch dieses Theiles, ja ich muß sagen, für die namhaften Verbesserungen gerade dieses 2. Theiles zu besonderem Danke verpflichtet bin, machte mich bei mehreren Uebungen darauf aufmerksam, daß dieselben für die Knaben des angenommenen Alters zu schwer seien. Ich habe einige dieser als zu schwer bezeichneten Uebungen dennoch stehen lassen, in dem guten Glauben, daß es nichts schade, wenn den Knaben dann und wann einmal begreiflich gemacht werde, wieviel ihnen noch zur regelrechten Ausführung mancher Uebung fehle. Als Regel muß aber festgehalten werden, was hierüber bereits in den Vorbemerkungen zum 1. Theile (S. III) gesagt worden ist.

Verwiesen sei auch auf die S. 10 stehende Bemerkung in Bezug auf das Schrittwechselgehen und -hüpfen des 1 Theiles. Meist nur, um eine Uebereinstimmung in der Bezeichnung ein- und derselben Uebung herbeizuführen, ist auch hier, wie in der 2. Auflage meiner Mädchenturnschule (statt Schrittwechsel- oder Kiebitzgehen) Schottischgehen gesagt worden.

Wenn einzelne Figuren eine nicht genügende Fußstreckung zeigen, so ist diese doch immer gemeint und zu erstreben. Bei Fig. 79 sollten die Füße der vornstehenden Beine auswärts gerichtet sein.

Plauen, im December 1875. **O. Schettler.**

Inhalt.

Vierte Stufe.

Fünfte Stufe.

Vierte Stufe

Vierte Stufe.

Freiübungen.

I. Im Stehen.

In der Hauptsache Verbindungen und Folgen von Uebungen verschiedener Glieder und Gliederpaare, z. B.

1. Vor= (Seit= und Rück=) Spreizen des l. (r.) Beines und Vor= (Seit= und Rück=) heben beider Arme — hebt, senkt! (Fig. 1.)

2. Vor= und Rückschwingen (auch Seitschwingen nach Außen und Innen) des l. (r.) Beines und beider Arme — schwingt, 2!

3. Seitspreizen r. (l.) und Schrägseithochheben des l. (r.) Armes (auch beider Arme) — spreizt, 2!

4. Fußwippen und Seit= (oder Seithoch=, Vor=, Vorhoch=) Heben (Beugen und Strecken, Stoßen, Schlagen, Drehen, Schwingen, Kreisen 2c.) der Arme — wippt, 2!



Fig. 1.

5. Mäßiges (oder tiefes) Kniewippen mit den vorgenannten Armübungen.

6. Fersenheben l. (r.) mit denselben Armübungen.

7. Kreuzen der Arme auf der Brust — kreuzt! Heben des l. (r.) Kniees bis zum Ankniee n an die gekreuzten Arme — hebt, 2, 1, 2!

8. Heben des l. (r.) Kniees mit Vorhochheben und Rückwärtssenken beider Arme — hebt, 2!

9. In der Vorspreizhalte l. (r.) bei gleichzeitiger Seithebhalte der Arme

a) Beugen und Strecken des l. (r.) Fußes und entsprechendes Mitbeugen und -strecken der Hände (oder Finger) — beugt, streckt! Das Beugen und Strecken der Füße und Hände (Finger) geschehe auch abwechselnd.

b) Drehen des l. (r.) Beines und entsprechendes Mitdrehen der Arme — dreht, 2!

10. Heben des l. (r.) Kniees und Heben (Beugen) der Unterarme (zum Stoßen) — **hebt! Vor- (Seit- oder Rück)-Stoßen des l. (r.) Beines und beider Arme** — stoßt, 2!

Die bisher genannten Uebungen sind nacheinander und auch gleichzeitig vorzunehmen, so daß also im 1. Falle zunächst z. B. die Beinübungen und dann die Armübungen, im anderen Falle aber beide zugleich zur Ausführung kommen. — Bilden die Schüler eine Säule z. B. von geöffneten Stirnpaaren (Viererreihen 2c.), so mögen diejenigen Uebungen, welche l. und r. ausführbar sind, auch widergleich, z. B. von den Ersten l., von den Zweiten r. ausgeführt werden. Für die gleiche Ausführung empfiehlt sich die Stellung Zweier Gesicht gegen Gesicht, Rücken gegen Rücken, die r. Seite gegen die r. Seite oder die l. gegen die l.



Fig. 2.

11. In der gewöhnlichen (d. i. in der Schluß-) **oder in der Seitgrätschstellung:**

a) Heben der Arme zur Hochhebhalte — hebt! Vorbeugen des Rumpfes bis zum Anfingern an die Kniee (die Fußspitzen [Fig. 2], den Boden) — beugt! (Den Rumpf) strecken — streckt! Die Arme senken — senkt! (4 Taktzeiten.)

b) Beugen des Rumpfes zur Vorbeughalte — beugt! und

aa) Die Unterarme heben — hebt! Stoßen beider Arme (gleichzeitig oder abwechselnd l. und r.)

fußwärts (auch kopf- und seitwärts) — stoßt! (Den Rumpf) strecken — streckt!

bb) Seit- (auch Vor- und Rück-) Schwingen der Arme — schwingt!

cc) Knie-, auch Fußwippen — wippt!

c) Heben der Arme zur Seithebhalte — hebt! Seitbeugen des Rumpfes bis zur senkrechten Haltung der Arme — beugt, streckt! 1, 2! 2c.

d) Rückbeugen des Rumpfes und Vorheben der Arme (auch Hochheben, Ausbreiten der vorgehobenen Arme) — beugt, streckt!

e) Drehen des Rumpfes (bei feststehenden Füßen und) bei Seithebhalte der Arme.

f) Kreisen des Rumpfes, wobei sich derselbe z. B. von Vorn nach der l. (r.) Seite, nach Hinten und weiter bewegt.

12. **Aus der Schlußstellung** (s. S. 4, Fig. 2)

a) Vorbeugen des Rumpfes und Rückspreizen des r. (l.) Beines — beugt! Geschehe bis zur wagerechten Haltung des Rumpfes und des Beines z. B. mit Umfassen des Standbein-Kniees von den Händen, auch mit Anfassen des rückspreizenden Beines im Fußgelenke von Seiten eines Hintergereiheten, falls von diesem die nöthige Vorsicht erwartet werden kann.

b) Seitbeugen l. (r.) des Rumpfes und Seitspreizen r. (l.) — beugt, streckt!

13. **Im Hockstande**

a) Stoßen (Seitschwingen 2c.) der Arme.

b) bei Vorhebhalte der Arme oder bei Fassung der Hände seitens der Nebengereiheten: Vor- (Seit-, Rück-) Strecken des l., des r. Beines, auch abwechselnd — streckt, beugt! (Fig. 3.)

14. **In der Seitgrätschstellung**

a) Die Unterarme heben — hebt! Beugen des l. Beines (vorwaltend im Kniegelenke) und Schrägseitstoßen beider Arme (und zwar des l. Armes schräg nach Oben, des r. schräg nach Unten und Hinten) — beugt! In

der 2. Zeit erfolgt das Strecken des Beines, das (Zurück-) Beugen der Arme, während in der 3. und 4. Zeit diese Uebung r. ausgeführt wird.

b) Heben der Arme zur Vorhebhalte — hebt! In jeder 1. Zeit Beugen des l. Beines und Ausbreiten der Arme, in jeder 2. (Strecken des l. und) Beugen des r. Beines und Vorschwingen der Arme — beugt! 2, 1, 2 ꝛc.

c) In der 1. Zeit Beinbeugen l. mit Heben der Arme nach der l. Seite, in der 2. und 3. Zeit in dieser Haltung verharren, in der 4. aber (Strecken des l. und) Beugen des r. Beines und Schwingen beider Arme nach der r. Seite, worauf in der 1. Zeit sofort das l. Bein wieder gebeugt wird ꝛc.

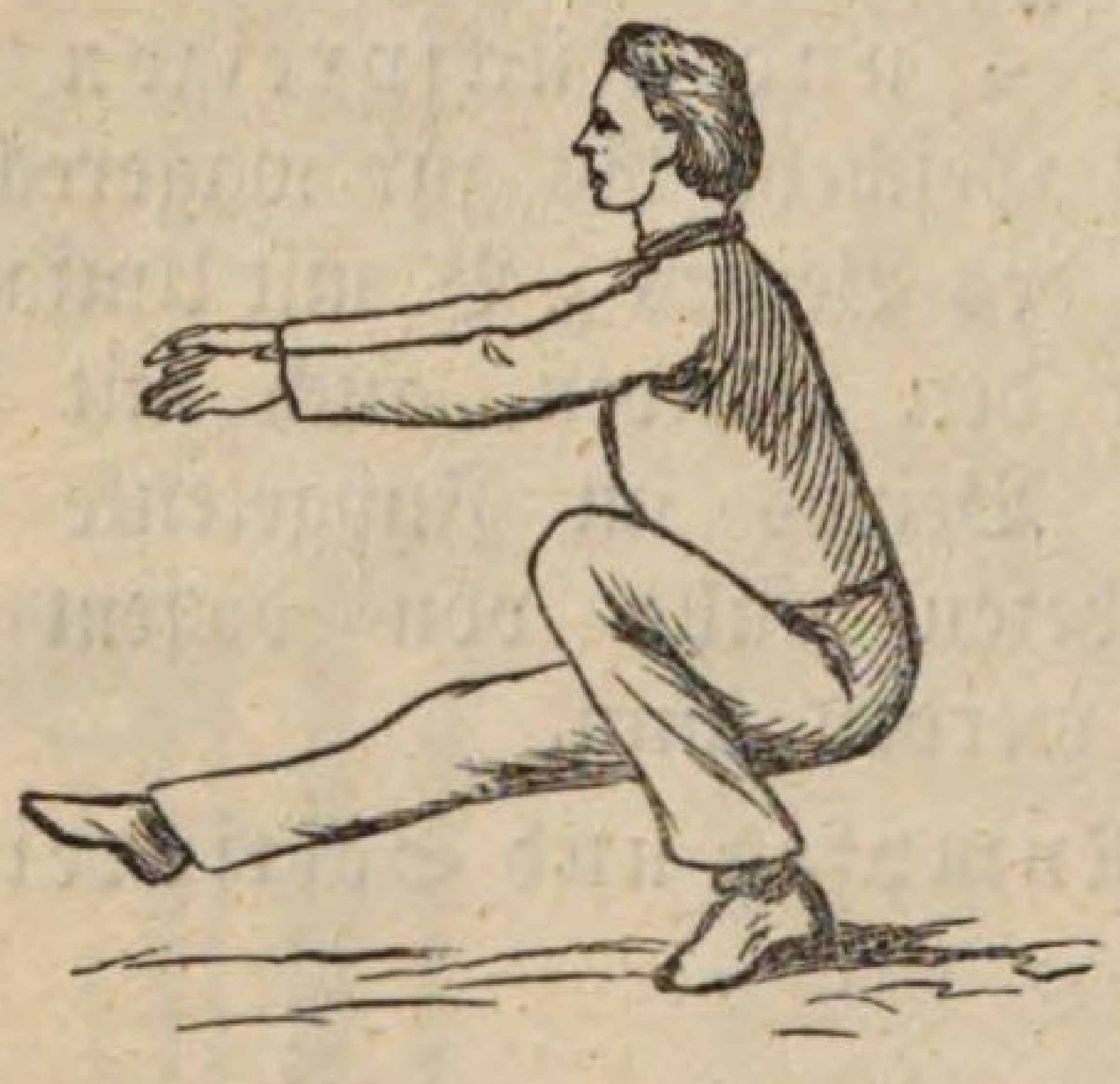


Fig. 3.



Fig. 4.

15. Aus der Schlußstellung: **Ausfall l.** (r., auch abwechselnd) **seitwärts (schrägvorwärts, vorwärts).** Z. B. Seitwärts l. fallt — aus! (Fig. 4.) Die Schüler stellen in diesem Falle den l. Fuß auf Schrittweite seitwärts l. und beugen das l. Bein (vorwaltend) im Kniegelenke dermaßen, daß eine senkrechte Linie vom Kniee aus die Fußspitze oder, noch besser, über dieselbe hinaus den Boden treffen würde. Das r. Bein bleibt dagegen gänzlich gestreckt, die

Körperlast ruht nur auf dem l. Beine, beide Füße behalten den Sohlenstand (es darf also nicht, wie es gern geschieht, der r. Fuß auf seine Innenkante gestellt werden); der Rumpf behält entweder seine senkrechte Haltung oder er wird nach der Ausfallseite geneigt, so daß dann der Körper vom Kopfe bis zum Fuße des gestreckten Beines eine schräge Richtung einnimmt. — Zur Prüfung der gleichzeitigen Ausführung seitens Aller werde der Ausfall sowohl, als auch der Schlußtritt (zur gewöhnlichen Stellung) mit Stampfen ausgeführt; dasselbe fällt aber weg, sobald dieser Zweck erreicht ist. — Um sich zu überzeugen, ob die Körperlast auf dem Ausfallbeine ruht, lasse man öfters das andere, also das gestreckte Bein, vom Boden erheben. — Bei dem Ausfalle vorwärts werde den Schülern das übliche Rumpfdrehen nicht zugelassen, es muß vielmehr die Brust gänzlich nach Vorn gerichtet sein.

16. In einer Ausfallstellung:

a) Drehen, Beugen und Strecken, Wiegen des Rumpfes,
b) Beugen und Strecken, Drehen, Schlagen, Stoßen, Schwingen, Kreisen der Arme,
c) Vor- und Rückbewegen, Heben und Senken der Schultern,
d) Drehen, Beugen und Strecken, Kreisen des Kopfes,
e) Fußwippen,
e) Uebungen des Rumpfes und der Arme gleichzeitig.

17. Rückstellen des l. Beines zur Ausfallstellung r. — stellt! Es bleibt im Gegensatz zur vorigen Uebung das sich beugende Bein an seinem Platze, während das andere gestreckt rückgestellt wird. Die Körperhaltung rc. ist dieselbe wie oben.*)

18. Links (r.) seit- und vorwärts abwechselnd fallt — aus!, was auch erst l. und dann r. geschehen kann. Nach jedem Ausfalle läßt das Ausfallbein den Schlußtritt folgen.

19. Ausfall l. (r.) seitwärts (vorwärts rc.) mit

a) Stoßen des l. (r. — vorher gebeugten) Armes nach der Ausfallseite;

---

*) Oefters ist diese Art des Ausfalles als „Ausfall rückwärts" bezeichnet worden.

b) Schrägstoß des l. (r.) Armes nach Oben, des r. (l.) nach Unten (und Hinten). Die zuvor gehobenen Unterarme liegen entweder, wie gewöhnlich, beide an der Brust oder nur der eine, während der andere (Unter-) Arm auf dem Rücken sich befindet.

c) Kreisschwingen beider Arme nach Innen und weiter bis zur Schräghebhalte derselben (bei welcher dann der eine Arm schrägabwärts, der andere schrägaufwärts gerichtet ist, wie bei b), auch aus der Seithebhalte zu derselben.

d) (vorhergehendem) hohem Spreizen des l. (r.) Beines fallt — aus!

Daß die Ausfallübungen, sobald sie an sich von Allen in der richtigen Weise ausgeführt werden, auch widergleich (z. B. von den Ersten der geschlossenen oder offenen Stirnpaare r., von den Zweiten l.) und abwechselnd (z. B. zunächst von den Ersten r., darnach von den Zweiten l. und umgekehrt) zur Ausführung kommen können, sei hier wenigstens angedeutet, aber auch gesagt, daß man nie zu einer richtigen Darstellung des Ausfalles von Seiten der Schüler gelangen wird, wenn man über die einfachsten Ausführungsweisen desselben zu schnell hinweggeht.

20. **In der Seit- oder einer Quer- (d. i. Vor- oder Rück-) Schrittstellung Kniewippen des l. (des r.) Beines**, wobei auch das z. B. vornstehende Bein sich mitbeugen mag, soweit es nöthig ist.



Fig. 5.

21. Aus der gewöhnlichen Stellung: **Schreiten vorwärts** (schrägvorwärts, seitwärts) **zur sog. Auslage r. (l.)** z. B.: Mit Vorstellen r. legt Euch — aus! (oder: Vorstellen zur Auslage r. — stellt! Fig. 5.) Das r. Bein tritt in diesem Falle auf Schrittweite vor; beide Beine werden gebeugt, doch das l. (das an Ort bleibende) mehr, als das r., so daß die Körperlast auf jenem mehr, als auf diesem, oder auch ausschließlich auf jenem ruht; das l. Bein dreht sich etwas links, welcher Bewegung auch der Rumpf folgt, so daß einem (gedachten) Feinde nur die r. Leibesseite (die Flanke), also nur ein schmaler Theil des Körpers zum

Angriffe geboten wird. Der Oberkörper behält entweder seine senkrechte Richtung oder er neigt sich, dem etwaigen Angriffe ausweichend, nach der Seite des Standbeines ein wenig rückwärts. Das Gesicht wendet sich dem (gedachten) Feinde zu.

22. **In der Auslagestellung** z. B. **l.** (das l. Bein ist das Vorbein):

a) Fußklappen l. (also Heben nur der Fußspitze und Niederstellen derselben mit Betonung).

b) Einmal l. stampfen — stampft! 2 (3) Mal l. stampfen (in schneller Aufeinanderfolge) – stampft!

c) (Wiederholtes) Strecken und Beugen des l. (gehobenen) Beines — streckt, beugt!

Diese Uebungen sind nöthig, um zu sehen, ob die Körperlast auch wirklich auf dem hinteren (in diesem Falle dem) r. Beine ruht.

d) Uebungen der Arme, der Schultern, des Rumpfes und des Kopfes ꝛc. z. B. Rückneigen des Rumpfes mit gleichzeitigem Strecken und Heben des l. Beines bei stärkerem Beugen des r.; Fuß- und Kniewippen ꝛc.

23. **Mit Rückstellen des r.** (l.) **Beines legt Euch l.** (r.) — aus!

24. **Vor- und dann (d. i. nach dem Herdrehen mit dem Schlußtritte) Seitwärtsschreiten zur Auslage nur l** (r.), **auch abwechselnd l. und r.** (Die Drehungen des Kopfes und des Rumpfes s. bei der Ueb. 21.)

25. **In der Seit- oder Vorschrittstellung z. B. l. abwechselnd Beugen des r. Beines zur Auslage l. und des l. zum Ausfall l. bei feststehenden Füßen.** Dort wird das r. Bein mehr gebeugt, als das l.; hier das l. allein, während das r. gestreckt wird.

26. **Aus der gewöhnlichen Stellung:**

a) Mit Seitstellen l. legt Euch l. — aus! Schlußtritt l. — stellt! L. seitwärts fallt — aus! Schlußtritt l. — stellt! — Zu diesen 4 Thätigkeiten werde etwa noch gewählt: Heben der Unterarme (zum Stoßen), Beibehalten der Beughalte, Schrägstoß, Senken der Arme.

b) Ausfall l. (r.) vorwärts und schnelles Zurückstellen des Ausfallbeines (nur um etwa eine $1/2$ Fußlänge) mit Stampfen zur Auslage l. (r.), fallt — aus! Schließlich: Schlußtritt — stellt!

c) Auslage l. (r.), Ausfall l. (r.) mit raschem Zurückstellen (und Stampfen) des l. (r.) Beines wieder zur Auslage l.

II. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

In der Hauptsache Verbindungen der früher gelernten Schritt-, Lauf- und Hüpfarten mit Armübungen.

1. **Vorwärtsgehen mit Seit- und Seithochheben** (und Senken) der Arme während der ersten 4 Schritte, **mit Heben der Unterarme, Vor-** (Seit- oder Hoch-) **Strecken (Zurück-) Beugen und Senken** der Arme während der zweiten 4 Schritte abwechselnd.

2. **Gehen mit Vorspreizen und Zwischenschwung des Beines** („Probeschritt", „Schulschritt", s. Stufe III., S. 127, Uebg. 2.) der Art, daß mit dem Vorspreizen l. das Heben der Unterarme zum Stoßen, mit dem Rückschwunge des l. Beines das Vor- (Seit-, Hoch-) Stoßen der Arme, mit dem Vorschwunge des l. B. das (Zurück-) Beugen der A. und mit dem Niederstellen l. in Schrittweite das Senken derselben verbunden wird; dann dasselbe r. u. s. f., was auch in der Weise erfolgen kann, daß das Vor-, Seit- und Hochstoßen der Arme abwechselt.

3. **Schottisch-,*) auch Wiegegehen** mit Beugen und Strecken der Arme, der Art, daß bei dem einen, z. B. bei dem l. Geschritt, dieselben sich aufeinanderfolgend strecken, beugen und strecken, bei dem r. dagegen sich beugen, strecken und beugen.

4. **Gehen vorwärts (seit- und rückwärts) mit Ausfall des einen Beines und Schlußtritt des anderen** in der Weise, daß nur das l. (r.) Bein ausfällt und das r. (l.) nachstellt, oder daß eine bestimmte Anzahl von Ausfallschritten l. mit derselben Anzahl von Ausfallschritten r. wechselt.

5. **Vorwärtsgehen nur mit Ausfallschritten.** Es folgt auf den Ausfallschritt r. kein Schlußtritt, sondern nach Vorn ein Ausfallschritt l.

6. **Uebung 4 und 5** (statt mit Ausfall-) **mit Auslageschritten** (d. h. mit Schreiten zu der sog. Auslage).

---

*) Im 1. Theile steht statt Schottischgang noch Schrittwechselgang.

7. **Uebung 4—6 im Takte und in der Weise des Schottischganges.**

8. **Vorwärtsgehen mit Ausfallschritten z. B. r. und Nachstellschritten l. zur Auslage r.** Das nachstellende Bein tritt dabei nicht (wie bei dem Gehen mit Nachstellen) an das vorgestellte Bein heran, sondern in einiger Entfernung hinter demselben nieder, so daß die Beine immer geöffnet bleiben.

9. **Gehen vorwärts (seit-, rückwärts) mit Ausfall- oder Auslageschritten und Laufen oder Hüpfen abwechselnd.** Z. B. 2 Ausfälle l. mit Schlußtritten r. und 8 Laufschritte — marsch! 4 Ausfälle ohne Schlußtritte und (im nächsten $^4/_4$ Takte) 4 Wechselhüpfe — marsch!

10. **Dauerlauf** (Vergl. St. III. S. 128 Uebg. 3d). Hier auf die Dauer von 15—20 Minuten.

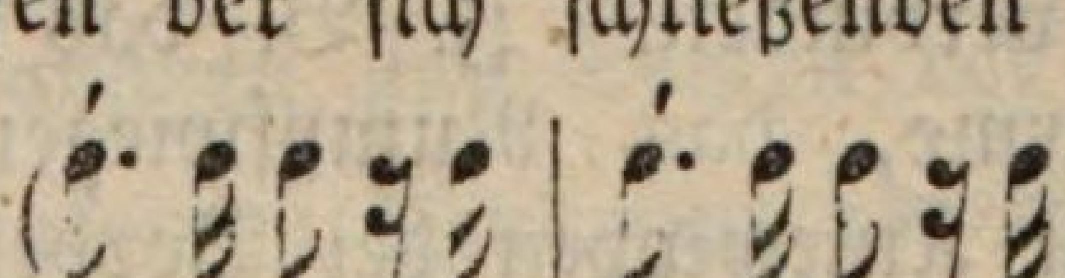
11. **Schnelllauf als Wettlauf.** (Vergl. St. II. S. 81 Uebg. 8.)

12. **Laufen an Ort mit geringem Vor-, Seit- und Rückspreizen.** Den Laufenden werde aufeinanderfolgend geboten: Mit Seitspreizen -- lauft! Gewöhnliches Laufen — lauft! Mit Vorspreizen — lauft! Gewöhnliches Laufen — lauft! Mit Rückspreizen — lauft! ꝛc.

13. **Hüpfen eines Beines an Ort mit Seitspreizen des anderen (Spreizhüpfen),** z. B. Hüpfen l. und Seitspreizen r. — hüpft! Dann: (Nieder-) Hüpfen r. und Seitspreizen l. — hüpft! u. s. f. nach Zählen in immer schnellerer Aufeinanderfolge, ohne daß der Schüler von Ort sich bewegt. Voraus gehe auch das Hüpfen eines Beines mit Seitspreizhalte des anderen.

14. **Aus der gewöhnlichen Stellung** (der Schlußstellung) **Hüpfen in die Ausfallstellung** l. (r.); darnach entweder

a) Zurückhüpfen in die gewöhnliche Stellung oder
b) Schlußtritt des r. (l.) Beines u. s. f. oder
c) Nachhüpfen des r. (l.) Beines mit Spreizen des Ausfallbeines, oder
d) auf Schrittweite Vorhüpfen der sich schließenden Beine.

15. **Schottischhüpfen** () ist

Schottischgehen (ohne und) mit Hüpfen statt des 2. Trittes und mit einmal Hopsen in der 4. Zeit und zwar während des letzten Achtels eines $^4/_8$ Taktes so, daß der Hops einem Vorschlage gleicht.

Als Verbindungen des Gehens, Laufens und Hüpfens mit den Uebungen im Stehen (bez. aus dem Stande) mögen etwa noch geübt werden:

16. a) 4 Schritte an oder von Ort, l. (r.) antretend, und Schreiten zur Ausfallstellung l. (r.) auf die Dauer der nächsten 4 Schrittzeiten; dann r. (l.) antretend, 4 Schritte und Ausfall r. (l.) auf dieselbe Dauer u. s. f., ohne und mit Stoßen ꝛc. der Arme bei den Schritten oder bei dem Ausfalle.

b) 4 Schritte an oder von Ort, l. (r.) antretend, und während der nächsten 4 Schrittzeiten Ausfall l. und r. abwechselnd. Der Ausfall erfolgt mit zweimal Seithochheben und Senken der Arme.

c) wie a und b, statt der gewöhnlichen Schritte aber 2 Schottischschritte oder 8 Laufschritte ꝛc.

d) wie a—c, aber statt des Ausfalles die Auslage.

e) wie a, aber die Auslage und der Ausfall verbunden, so daß in der 1. Zeit die Auslage, in der 2. der Ausfall, in der 3. wieder die Auslage und in der 4. die gewöhnliche Stellung erfolgt, welcher Wechsel mit Heben der Unterarme, Schrägseitstrecken, (Zurück-) Beugen und Senken der Arme ausgeführt werden kann.

f) wie a—e, aber widergleich, so daß z. B. alle Ersten einer Flankenlinie von Paaren die Uebung l. (r.), die Zweiten aber r. (l.) ausführen.

g) a—e mit Schritten an Ort so, daß z. B. die Ersten der geöffneten Stirnpaare mit dem Ausfalle, die Zweiten aber mit den Schritten an Ort beginnen.

Wie hier die Auslage und der Ausfall, so lassen sich auch fast alle anderen genannten Freiübungen im Stehen mit dem Gehen, Laufen und Hüpfen an und von Ort in derselben Weise verbinden. Z. B. das Rumpfdrehen bei Seithebhalte der Arme, das Rumpfwiegen bei Hochhebhalte derselben, zweimal Kniewippen bei Vorhebhalte ꝛc.

Ebenso können die Schritte hierbei mit Kreisen, Beugen und Strecken ꝛc. der Arme verbunden werden.

III. Im Springen.

1. **Die Uebungen der III. Stufe** sind hier behufs Erlangung größerer Fertigkeit nochmals vorzunehmen.

2. **Springen an Ort**

a) mit Beinschluß und bei dem Aufsprunge

aa) Seithochschwingen der Arme und Abwärtsschwingen derselben bei dem Niedersprunge.

bb) Kreisen der Arme von Unten nach Vorn und weiter.

cc) Unterarmschlagen seitwärts.



Fig. 6.

b) und während des Fluges (mit ganz gestreckten Beinen)

aa) Seitgrätschen und (wieder) Schließen der Beine mit Seithochschwingen und Senken der Arme.

bb) Kreuzen und (wieder) Schließen der Beine mit Seitschwingen und Senken der Arme. (Fig. 6.)

cc) Knieheben und (wieder) Strecken der Beine, z. B. Springen mit Knieheben — springt!
dd) Fersenheben und (wieder) Strecken der Beine.
ee) Vorschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine.

Der Auf- und der Niedersprung geschehen jeweils mit Beinschluß.

c) als Dauerübung, z. B. 10 Sprünge mit Fersenheben und 10 Sprünge mit Knieheben, oder: 10 Sprünge mit Seitgrätschen und 10 mit Kreuzen der Beine (letzteres z. B. r. vorn- oder hintenvorüber), oder: 10 Sprünge mit Wechsel der Seitgrätsch- und der Schlußstellung 2c.

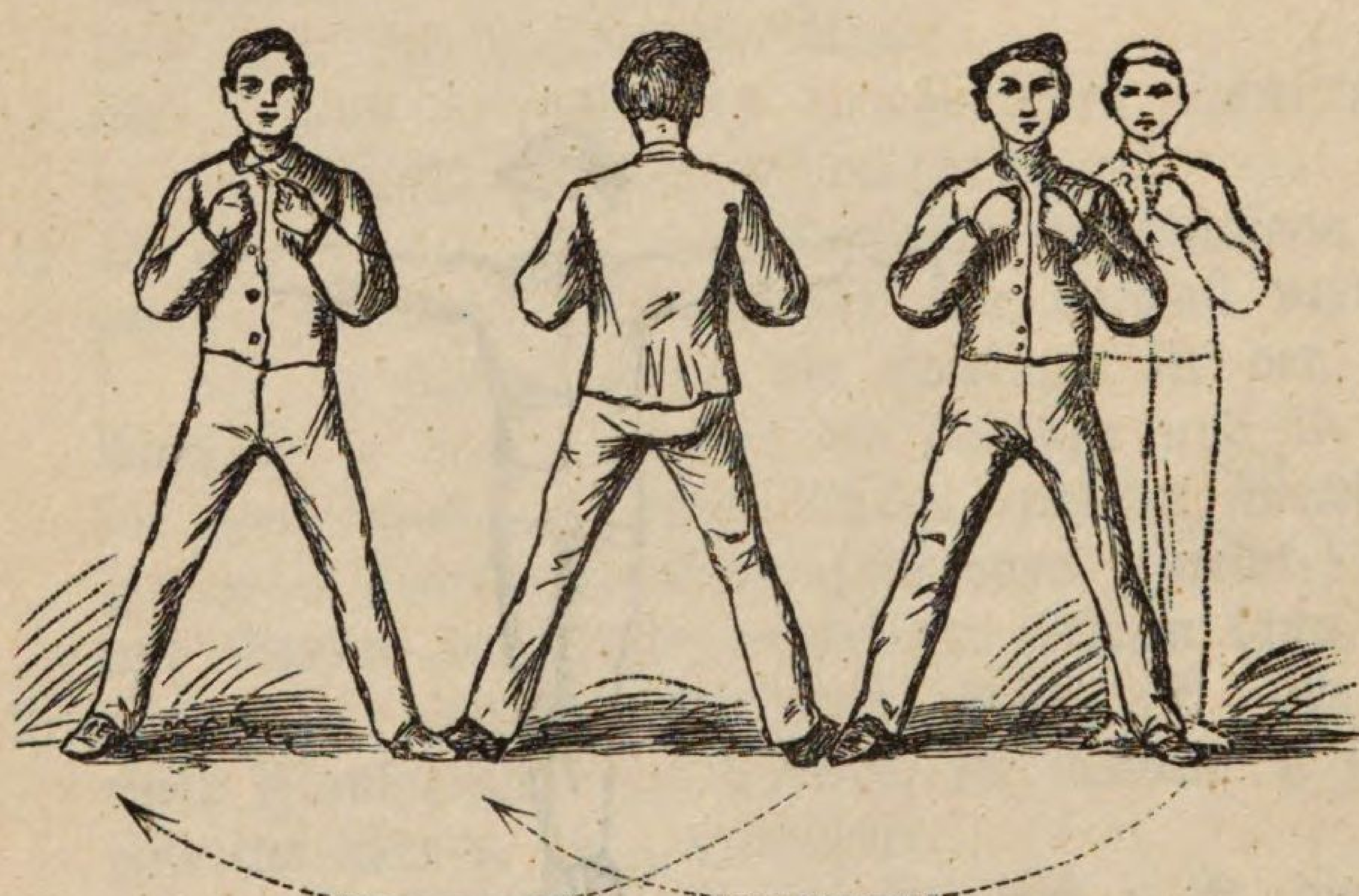


Fig. 7.

d) aus der gewöhnlichen in die Ausfallstellung und zurück.
e) aus der Ausfallstellung r. in die l. (Vergl. auch S. 11 Uebg. 14.)

IV. Im Drehen.

1. Schrittzwirbeln (Fig. 7)

a) ohne Schlußtritt. Geschieht am einfachsten mit 3 Seitschritten nach ein und derselben Richtung (l., r., l. oder r., l., r.) und mit je einer $^1/_2$ Drehung l. (r.) bei dem 2. und 3. Seitschritte. Z. B. Schrittzwirbeln mit 3 Schritten l. hin und r. her (ohne Schlußtritt) — dreht! Nach dem 3. Schritte der Hinbewegung, also nach der zweiten $^1/_2$ Dr. l. befindet sich der Schüler (in Folge des Seitstellens l.) in einer Seitschrittstellung. In derselben ist der r. Fuß zu heben und wieder niederzustellen zum Beginn der Herbewegung mit 3 Schritten und zwei $^1/_2$ Dr. r.; oder der r. Fuß führt

b) nach dem l. Drehen in einer 4. (oder noch in der 3.) Zeit einen Schlußtritt aus, welchem in derselben Taktzeit oder in der nächsten noch ein Tritt des anderen (des l.) an Ort (auch ein Dreitritt oder Wiegeschritt) folgen mag, wenn schon die Herbewegung alsbald mit einem Seitschritte r. beginnen kann.

Geschehe mit Stütz der Hände auf den Hüften, mit Kreuzen der Arme auf dem Rücken, mit Hochhebhalte derselben, mit schnellem Stoßen und (Zurück-) Beugen eines Armes nach derselben Richtung, mit hohem Spreizen, mit Niederhüpfen oder mit Ausfall statt des 1. Schrittes ꝛc.

2. Springen in die Seitgrätschstellung mit einer $^1/_4$, $^1/_2$, ($^1/_8$) Dr. und mit Herdrehen Schlußsprung in die gewöhnliche Stellung.

3. Springen mit geschlossenen Füßen (d. i. mit Beinschluß) an Ort und dabei eine $^3/_4$, versuchsweise **auch eine ganze ($^4/_4$) Drehung l. oder r.**

4. Springen nach 3 Anlaufschritten, mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen und Unterarmschlagen. Erfolge z. B. in der Weise, daß bei

Eins! die 3 Anlaufschritte und das Beugen der seitgehobenen Arme (nur im Ellenbogengelenke, also) zum Unterarmschlagen seitwärts,

Zwei! der Sprung vorwärts mit $1/4$ Dr. l., wenn l. angetreten wurde, und mit Unterarmschlagen seitwärts,

Drei! das Beinstrecken im Zehenstande und das Beugen der Arme,

Vier! die gewöhnliche Stellung und das Senken der Arme erfolgt u. s. f.

Bei viermaliger Wiederholung dieser Uebung (mit $1/4$ Dr. nach derselben Richtung) haben die Schüler die Linien eines Viereckes durchzogen. Richtung halten!

Die Drehungen zum Ausfalle und zur Auslage sind absichtlich hier weggelassen und in die 5. Stufe verwiesen worden.

Ordnungsübungen.

---

1. Reihungen in sog. getheilter Ordnung. Bilden

a) die Dreier- oder Viererreihen eine Stirnsäule oder -linie, so werde z. B. befohlen: Reihen (mit 8 Schritten)

aa) der Zweiten und Vierten vorn-, der Dritten (gleichzeitig) hintenvorüber r. neben die Ersten — marsch!, darnach

bb) der Ersten und Dritten vorn-, der Zweiten hintenvorüber r. neben die Vierten — marsch!, dann

cc) der Ersten und Dritten hinten-, der Zweiten vornvorüber l. neben die Vierten — marsch! und schließlich

dd) der Zweiten und Vierten hinten-, der Dritten vornvorüber l. neben die Ersten — marsch!,

womit jeder Schüler wieder auf seinem früheren Platze angekommen ist.

Es mögen diese 4 Uebungen nun auch verbunden werden; doch empfiehlt sich's für diesen Fall, eine sog. Zwischenbewegung jeder Reihung folgen zu lassen, die auch wieder 8 (Schritt-) Zeiten in Anspruch nimmt, z. B. 4 Schritte vor- und rückwärts gehen, Ausfall l. und r. abwechselnd, zweimal Vorbeugen des Rumpfes ꝛc., so daß dann die ganze Uebungsfolge in sechzehn $^4/_4$ Takten ausgeführt wird. (Gesang!)

b) die (Dreier- oder) Viererreihen eine Flankenlinie, so werde z. B. geboten: Reihen (mit 8 Schritten)

aa) der Zweiten und Vierten l. (r.), der Dritten (gleichzeitig) r. (l.) vor die Ersten — marsch!, dann

bb) der Dritten und Ersten l. (r.), der Zweiten r. (l.) vor die Vierten — marsch! (Fig. 8), darnach

cc) der Dritten und Ersten r. (l.), der Zweiten l. (r.) hinter die Vierten — marsch! und schließlich

dd) der Vierten und Zweiten r. (l.), der Dritten l. (r.) hinter die Ersten — marsch!

Die ganze Uebungsfolge würde, eine Zwischenbewegung nach jeder Reihung von ebenfalls 8 (Schritt-) Zeiten vorausgesetzt, sechzehn $^4/_4$ Takte erfordern. Werden jedoch die Reihungen mit Laufen ausgeführt, so sind zu jeder Zwischenbewegung nur 4 (Schritt-) Zeiten, zur ganzen Uebungsfolge also nur acht $^4/_4$ Takte nöthig.

c) die (Dreier- oder) Viererreihen eine Flankensäule, so mögen sich reihen



Fig. 8.

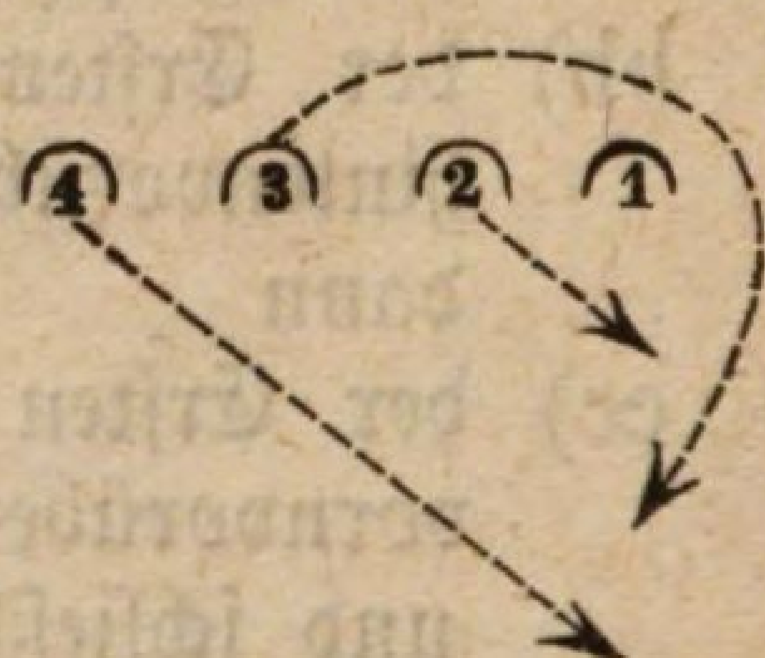


Fig. 9.

aa) die Vierten und Zweiten hintenvorüber, die Dritten aber auf kürzestem Wege r. (l.) neben die (hintenstehenden) Ersten (zur Stirnlinie), wobei z. B. die Vierten 12 Schritte zu machen haben. Nach einer Zwischenbewegung von 12 oder 4 (Schritt-) Zeiten

bb) die Vierten, Zweiten und Dritten auf demselben Wege oder die Vierten und Zweiten auf kürzestem Wege und die Dritten hintenvorüber vor die Ersten (Fig. 9) (wieder zur Flankensäule.) Dann

cc) die Ersten und Dritten vornvorüber, die Zweiten auf kürzestem Wege r. (l.) neben die Vierten (zur Stirnlinie) und schließlich

dd) die Ersten, Zweiten und Dritten auf demselben Wege oder die Ersten und Dritten auf kürzestem Wege und die Zweiten vornvorüber hinter die Vierten (zur Flankensäule),

welche 4 Uebungen ebenfalls aufeinanderfolgend und in solchem Falle mit Zwischenbewegungen zur Ausführung kommen, aber auch vermehrt werden können, wenn z. B. die Reihungen statt r. nun l. geschehen.

d) die (Dreier- oder) Fünferreihen eine Flankensäule oder -linie, so können sich gleichzeitig reihen

aa) die Zweiten und Dritten r. (l.), die Vierten und Fünften l. (r.) neben die Ersten oder

bb) die Zweiten und Vierten r. (l.), die Dritten und Fünften l. (r.) vor die Ersten u. s. w.

e) die (Dreier- oder) Fünferreihen eine Stirnsäule oder -linie, so reihen sich z. B. die Zweiten und Vierten vorn-, die Dritten und Fünften hintenvorüber r. neben die Ersten und auf dem umgekehrten Wege zurück (Fig. 10).



Fig. 10.

Daß bei allen diesen und anderen Reihungen in „getheilter Ordnung" das Zurückziehen auf den früheren Platz von Allen auch auf dem kürzesten Wege geschehen kann, daß sie von den Einzelnen der Reihen, ebenso von den einzelnen Reihen des Ordnungskörpers behufs der Einübung zunächst nacheinander und dann erst gleichzeitig in allen Reihen ausgeführt werden können, daß statt der Zwischenbewegungen ein Ruhen eintreten und daß die Zwischenbewegung oder das Ruhen im Verhältniß zur Reihung von gleicher oder ungleicher Zeitdauer sein kann, sei hiermit wenigstens erwähnt und noch bemerkt, daß die Ausführungs-

weise dieser Reihungen durch den Befehl selbst bestimmt werden kann, so daß, wenn z. B. das Hinten- oder das Vornvorüberziehen zuerst genannt wird (r. nebenreihen hinten- und vornvorüber), der dem Stehenbleibenden Nächste die zuerst genannte Uebung auszuführen hat, der andere die später genannte ꝛc.

An diese Reihungen mögen sich etwa noch anschließen

2. Verbindungen „ungleicher Reihungen". Den Stirnreihen einer Säule werde geboten z. B.



Fig. 11.

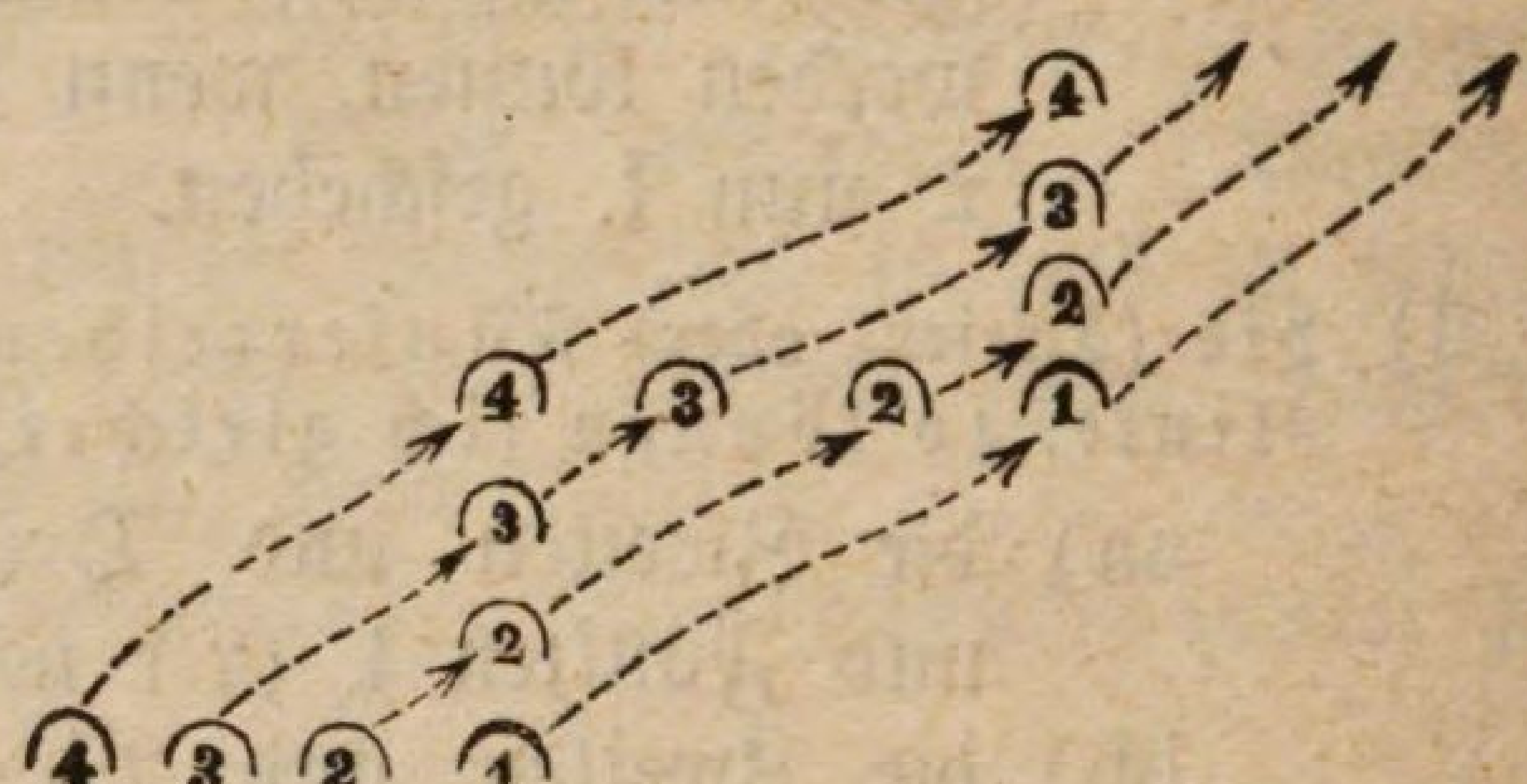


Fig. 12.

a) die Ersten und Zweiten l. vor, die Vierten und Fünften r. hinter die Mittleren reihen — marsch! (Fig. 11.) Das Zurückziehen erfolge auf demselben Wege oder von jenen hinter, von diesen vor den Mittleren vorüber.

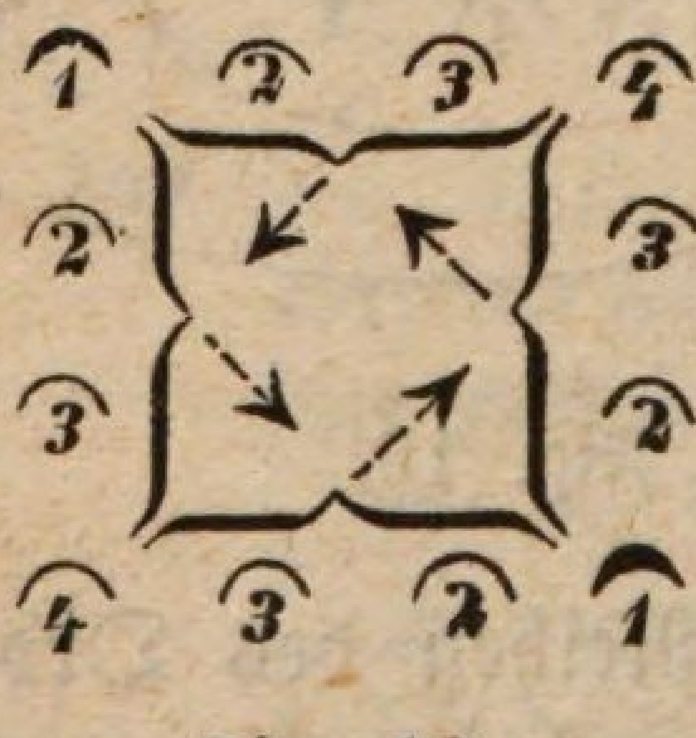


Fig. 13.

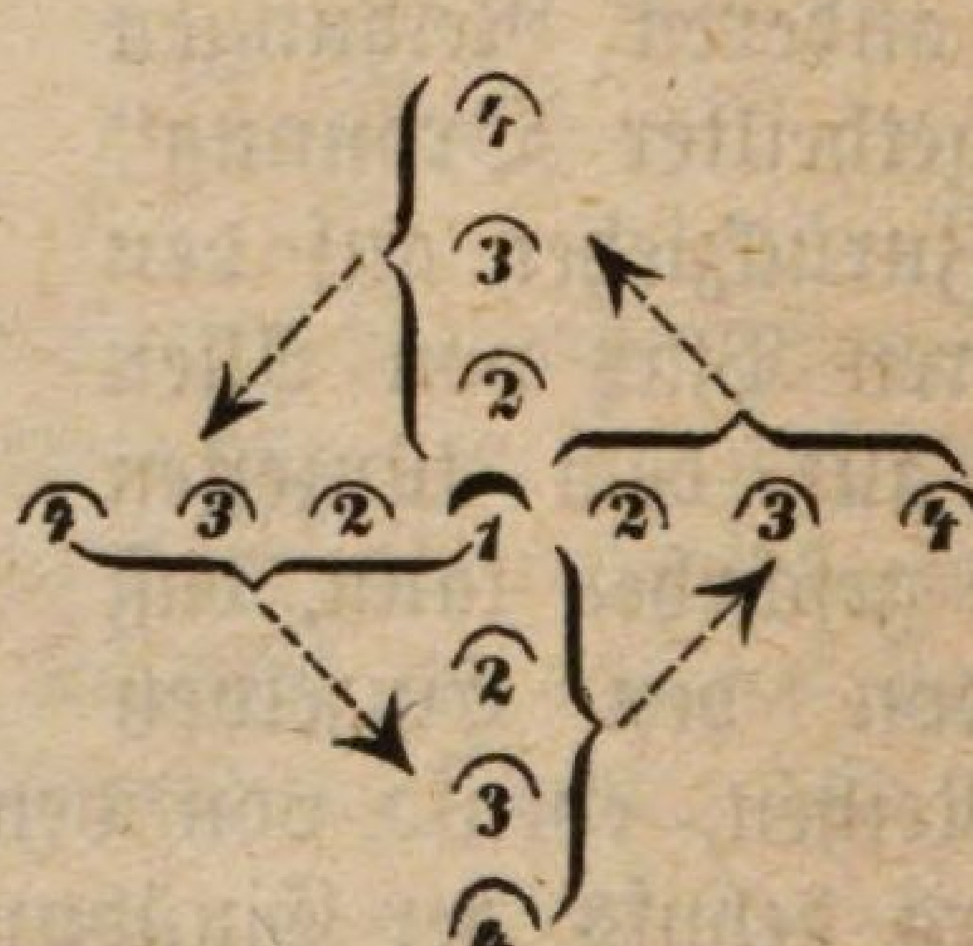


Fig. 14.

b) r. vor- (die Ersten) und l. neben- (die ursprünglich Letzten) reihen fortgesetzt — marsch!, wobei sich die Reihen schrägwärts fortbewegen (Fig. 12.)

c) r. vor- (die Ersten), l. neben- (die ursprünglich Letzten), l. hinter- (die ursprünglich Ersten) und r. neben- (die Letzten) reihen — marsch! (Fig. 13), womit nach und nach der Raum eines Viereckes umstellt wird. — Zwischenbewegungen sind auch hier ganz am Platze.

d) r. hinter-, r. neben-, l. vor-, l. neben- (den Ersten) reihen — marsch! Die 4 Stellungslinien bilden ein Kreuz. (Fig. 14.)

e) die Zweiten, Dritten, Vierten, Fünften vornvorüber um die Ersten reihen zum Kreuz (oder kürzer: Reihen mit r. Kreisen um den Ersten zum Kreuz) — marsch! (Fig. 15.) Die Zweiten reihen sich also vor, die Dritten r. neben, die Vierten hinter, die Fünften l. neben die Ersten 2c. — Ebenso die



Fig. 15.

3. Reihungen mit Ausweichen der Führer. Bilden Viererreihen eine Stirnsäule oder -linie, so werde befohlen z. B.:

a) l. vorreihen mit Rückwärtsausweichen — marsch! Die Vierten (die Führer) gehen 4 Schritte rückwärts, die Dritten ziehen gleichzeitig auf die Plätze der Vierten und gehen von hier aus auch rückwärts, die Zweiten thun dasselbe, während die Ersten nur seitwärts gehen und mit dem 4. Schritte auf den früheren Plätzen der Vierten angekommen sind. — Auf demselben Wege zurück — marsch!

b) l. hinterreihen mit Vorwärtsausweichen — marsch! Die Vierten gehen nur vorwärts, die Dritten und Zweiten erst seitwärts, dann (den Vierten nach) vorwärts, die Ersten nur seitwärts bis auf den früheren Platz der Vierten. — Auf demselben Wege zurück — marsch!

c) l. nebenreihen vornvorüber mit (seitwärts) r. Ausweichen — marsch! Der Vierte geht 4 Schritte seitwärts r. bis auf den Platz des Ersten, die Anderen reihen sich unterdeß vornvorüber l. neben ihn. — Auf demselben Wege zurück — marsch!

Den Flankenreihen einer Säule oder Linie werde befohlen z. B.:

d) l. nebenreihen mit (seitwärts) r. Ausweichen — marsch! (Fig. 16.)

e) l. hinterreihen mit Vorwärtsausweichen — marsch!

f) l. vorreihen mit Rückwärtsausweichen — marsch! 2c.

4. Umkreisen

a) der Paare z. B. mit 8 Gangschritten um die gemeinschaftliche Mitte

aa) bei Fassung „Hand in Hand" oder „Arm in Arm", nachdem z. B. der Erste eine ½ Dr. zur „getheilten Stirnstellung" mit dem Zweiten ausgeführt hat: „Rad r. oder l. der Paare", je nachdem ein Jeder mit dem Kreisen sich r. (Fig. 17a) oder l. (Fig. 17b) dreht.

bb) bei Fassung mit beiden Händen in der Stellung Gesicht zu Gesicht und mit Seitwärtsbewegung: „Ring r. (Fig. 18a) oder l. (Fig. 18b) der Paare",

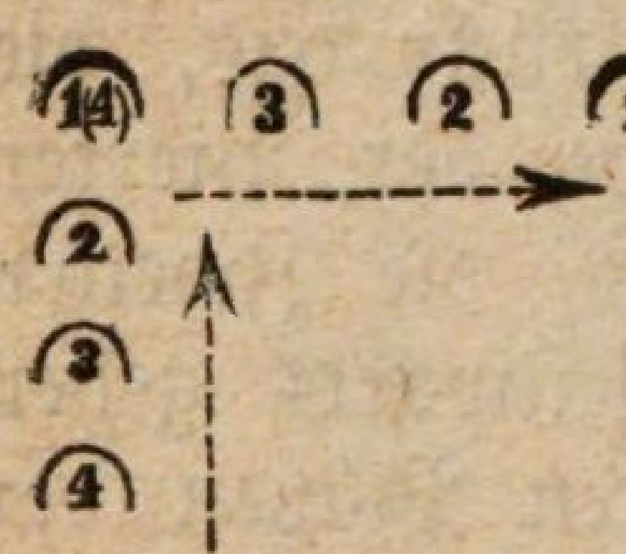


Fig. 16.

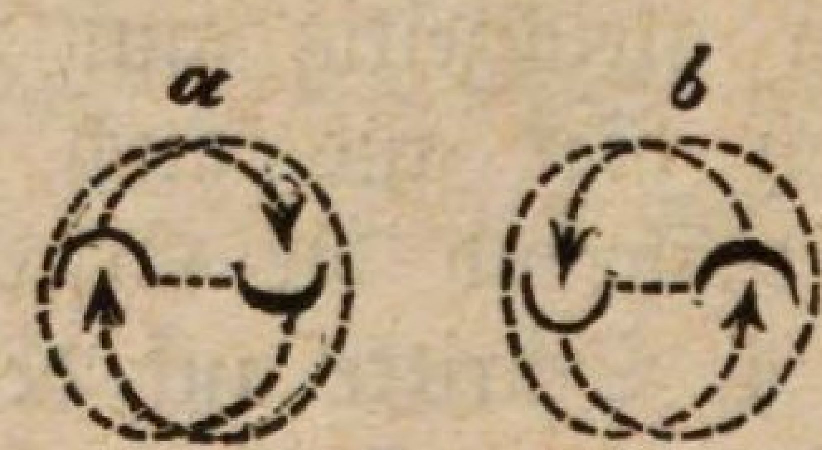


Fig. 17.

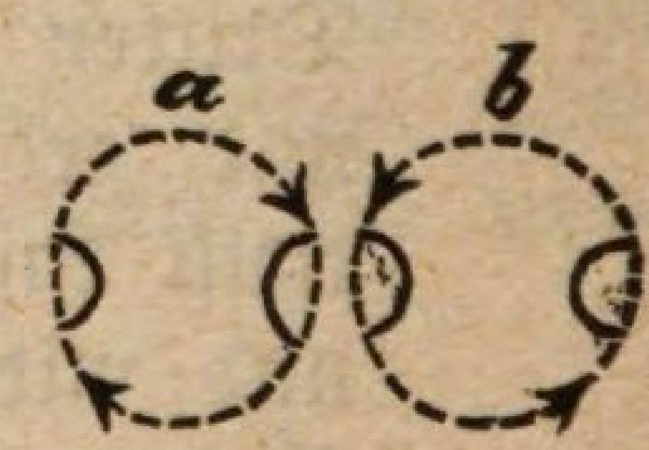


Fig. 18.

b) der Stirn-Doppelpaare (beide Paare des Doppelpaares bilden eine zweireihige Stirnlinie, obschon sie äußerlich einer Viererreihe gleichen, alle Doppelpaare des ganzen Ordnungskörpers stellen ein Reihenkörpergefüge dar) um die gemeinschaftliche Mitte

aa) als „Ring vorlings (Fig. 19a) oder rücklings" (zur Kreismitte) bei Fassung Hand in Hand (Fig. 19b). Die beiden äußeren Führer jedes Doppelpaares gehen vorwärts oder rückwärts, um sich bei dem Zusammentreffen die Hände zu reichen und so mit den Uebrigen den Ring

vorlings oder rücklings zu bilden. Das Umkreisen der Mitte r. im Ringe vorlings geschieht mit Seitwärtsgehen l., dasjenige im Ringe rücklings mit Seitwärtsgehen r. — Eine $1/4$ Dr. mit Aufgeben der Fassung und Wiederaufnehmen derselben in der Weise, daß je die beiden Ersten und die beiden Zweiten über der Kreismitte sich die Hände reichen, ergiebt den Stern und es kann nun das gemeinschaftliche Umkreisen der Mitte erfolgen

bb) als „Stern“ (Fig. 20a b) Bei dem Sterne r. (l.) Fassen der r. (l.) Hände.

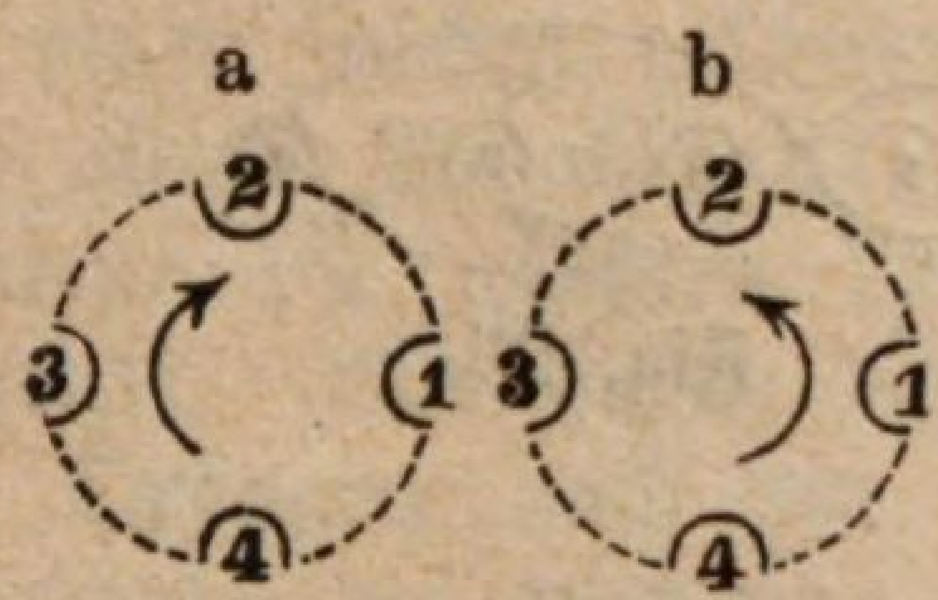


Fig. 19.

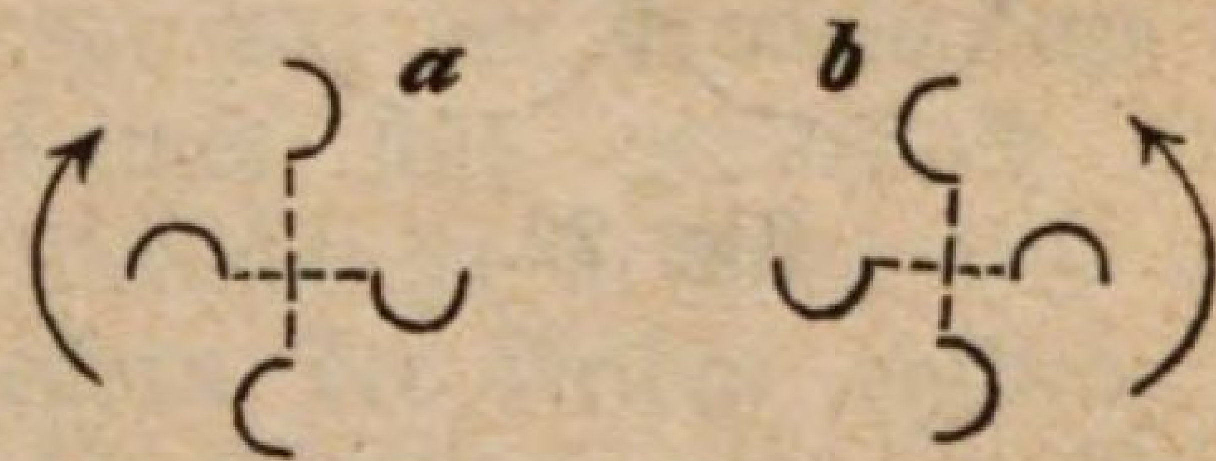


Fig. 20.

cc) als Mühle r. und l. (Fig. 21) Nachdem zur Mühle r. die Einzelnen des ersten Paares eine $1/2$ Dr. (oder eine $1/2$ Schwenkung um die Mitte, s. S. 26) zur „getheilten Stirnstellung“ mit dem 2. Paare ausgeführt haben, wird mit Vorwärtsgehen und z. B. bei Verschränkung der Arme Aller oder bei Fassung Hand in Hand nur der Mittleren die gemeinschaftliche Mitte r. umkreist. Bei der Mühle l. kehren sich dagegen die Einzelnen der 2. Paare um und Alle kreisen l. um die gemeinschaftliche Mitte. — Zwischenbewegungen! — Es kann diese letztere Uebung auch als eine ganze Schwenkung um die Mitte aufgefaßt werden. (S. Seite 25.)

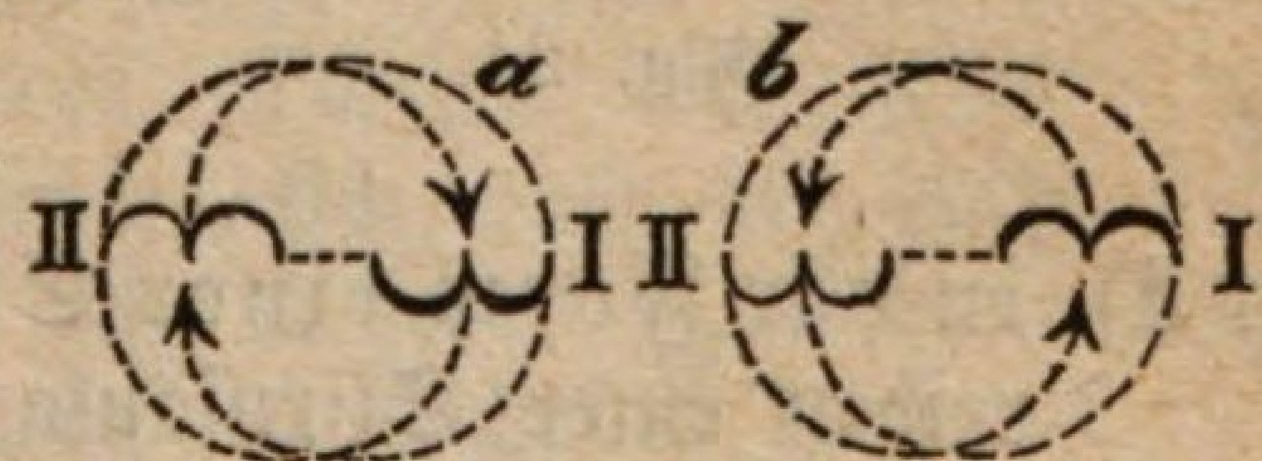


Fig. 21.

c) in der Form einer Achte. Den geöffneten Dreierreihen einer Stirnsäule werde z. B. geboten:

aa) Kreisen der Mittleren um die Aeußeren in der Form einer Achte — marsch! (Fig. 22.)

bb) Kreisen der Ersten um die Zweiten und Dritten in einer Achte — marsch!

cc) Kreisen der Dritten um die Zweiten und Ersten in einer Achte — marsch!

Auch in den Viererreihen können z. B. die Ersten und die Zweiten gemeinschaftlich die Dritten und die Vierten in einer Achte umkreisen, wie Fig. 23 zeigt.



Fig. 22.



Fig. 23.

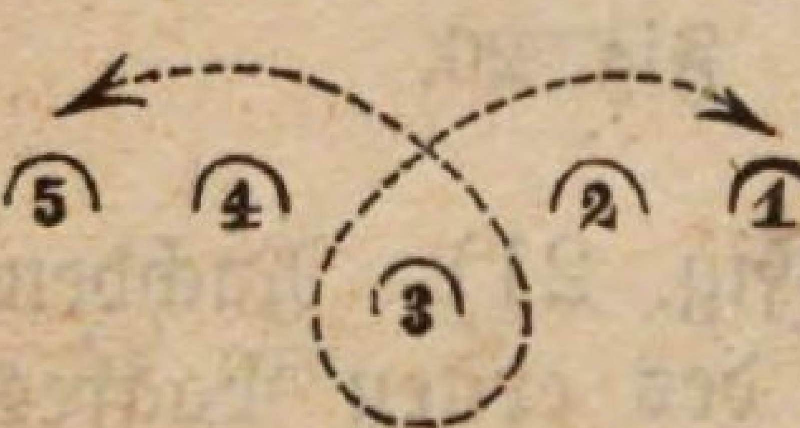


Fig. 24.



Fig. 25.

d) in der Form einer Schleife. Den geöffneten Fünferreihen einer Stirnsäule werde geboten:

aa) Kreisen der Ersten und Fünften um die Uebrigen in einer Schleife mit Wechsel der Plätze (Fig. 24) — marsch! Die Dritten treten, bevor sie umkreist werden, einen Schritt zurück. Die Ersten und Fünften weichen sich bei dem Begegnen r. aus. Einfacher freilich ist diese Uebung, wenn sie nur von Einzelnen ausgeführt wird z. B. auf den Befehl: Die Ersten mit Umkreisen der Dritten l. nebenreihen — marsch!, dann: die Zweiten mit Umkreisen der Vierten l. nebenreihen — marsch! u. s. f., bis schließlich die Ersten wieder Erste sind.

bb) Kreisen der Zweiten um die Ersten, Dritten und Fünften, der Vierten gleichzeitig um die Fünften, Dritten und Ersten (mit gegenseitigem Wechsel der Plätze, Fig. 25) — marsch! Die Zweiten durchziehen dabei eine Schleife r., die Vierten l.

5. **Schwenken der Stirnreihen.** Jede Reihe dreht sich hierbei ähnlich einem Einzelnen, also bei fester Ordnung der Gereiheten und ohne Umgestaltung der Reihe, um einen Punkt, der innerhalb z. B. im l. oder r. Führer oder in der Mitte, auch außerhalb der Reihe liegen kann. Alle, sogar der an Ort bleibende, aber sich mit drehende Führer (falls nämlich um einen solchen geschwenkt wird), gehen bei der Schwenkung eine gleiche Anzahl und zwar der von der Drehungsaxe Entfernteste die größten (aber immer nur gewöhnlich große) Schritte. Alle haben darauf Bedacht zu nehmen, daß weder ein Drängen noch ein Auflockern der Reihen entsteht, daß überhaupt die Richtung und die Fühlung mit den Reihengenossen nicht verloren geht. Soldatisch richtet man sich, wenn um einen Führer geschwenkt wird, nach dem von der Schwenkungsaxe Entferntesten, während die Fühlung nach dem Führer hin genommen wird. Anfangs sei der erste Schritt ein Stampftritt. Die Zahl der Schritte bei jeder $^1/_4$ Schwenkung um einen Führer richtet sich nach der Zahl der Gereiheten; Viererreihen werden also zu jeder $^1/_4$ Schwenkung 4 Schritte, zur ganzen Schwenkung 16 Schritte brauchen.

Um den Schülern klar zu machen, was eine Schwenkung r. oder l. ist, sind sie auf die Drehungen des Führers aufmerksam zu machen. Dreht sich dieser r., so ist die Schwenkung eine Schwenkung r., gleichviel, ob der Drehpunkt im r. oder im l. Führer liegt, ob die Gereiheten vor- oder rückwärts gehen; denn jeder Einzelne dreht sich dann mit der Schwenkung Aller r. gleichzeitig r. u. s. L. — Zur leichteren Erlernung lasse der Lehrer die Uebung durch eine einzelne Reihe vornehmen.

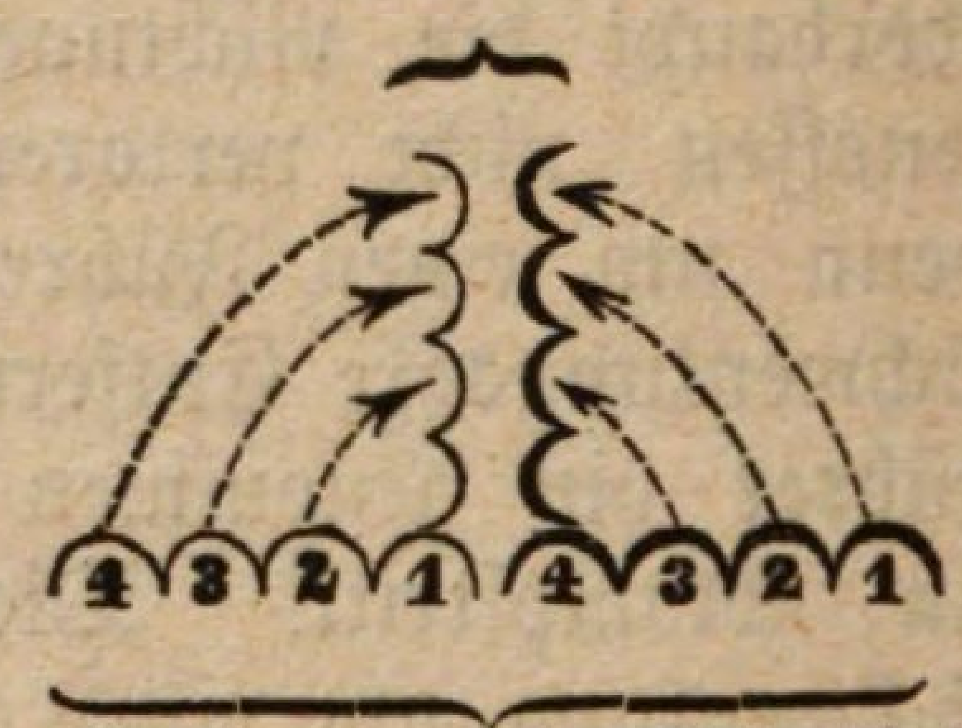
Der Schwenkungen r. (um den r. Führer, Fig. 26) und l. (um den l. Führer) ist schon früher gedacht worden. Es möge hier noch hinzukommen:

a) $^1/_8$, $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$, ($^4/_4$ oder) ganze Schwenkung r. um den l. Führer.
b) Dasselbe l. um den r. Führer. Geschieht in beiden Fällen mit Rückwärtsgehen.
c) $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ und ganze Schwenkung r. um die Mitte. Es geht der Erste und der Zweite (einer Viererreihe) rückwärts, der Dritte und Vierte aber vorwärts und liegt somit die Drehungsaxe zwischen dem Zweiten und Dritten, während sie bei einer ungeradzähligen Reihe im Mittleren liegen würde.
d) dasselbe l.
e) $^1/_8$, $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$, ganze Schwenkung um den r. Führer r. und l. abwechselnd: „Hin- und Herschwenkeu."
f) dasselbe um den l. Führer.
g) Schwenkung r. (um den r.) und l. (um den l. Führer) abwechselnd: die „Schwenkmühle".



1. Stellung: Die Stirnlinie von Viererreihen.

Fig. 26.



1. Stellung: Die Stirnlinie zweier Viererreihen.

Fig. 27.

h) $^1/_4$ Schwenkung l. abwechselnd mit einer $^1/_2$ Schwenkung r. Nach viermaliger Wiederholung ist Jeder wieder an seinem früheren Platze.
i) Schwenkung mit Oeffnen der Reihen bei Handfassung oder z. B. eine $^1/_4$ Schwenkung l. mit r. Oeffnen der Reihe zu 2 Schritten Abstand — lauft!, welche letztere Uebung 8 Laufschritte erfordert.

Alle diese Schwenkungen mögen vorgenommen werden

aa) mit verschränkten Armen, mit der Fassung Arm in Arm; später ohne Fassung, was dann auch die Uebung i) ermöglicht;

bb) mit Gehen, Laufen oder Hüpfen;

cc) in Verbindung mit Zwischenbewegungen, also mit Gehen an Ort, mit Drehungen der Einzelnen, mit Freiübungen im Stehen z. B. mit Ausfallstellungen und Auslagen ꝛc.

dd) von den Gliedern des Ordnungskörpers ungleich; so daß z. B. die ersten Reihen (eines Gefüges) erst schwenken und dann (an Ort) gehen oder auch stehen, während die zweiten Reihen zunächst gehen oder eine Freiübung an Ort und dann dieselbe Schwenkung ausführen

ee) widergleich, so daß z. B. die erste Reihe einer Stirnlinie zweier Viererreihen l., die zweite aber r. schwenkt, (Fig. 27) also beide nach Innen sich bewegen, was bis zum Schwenken der beiden (geöffneten) Reihen



Fig. 28.

durcheinander (Fig. 28) fortgesetzt werden kann, oder daß die erste Reihe einer Stirnsäule zweier Viererreihen (alle Viererreihen zusammen sind dann auch ein Gefüge) r., die zweite aber l. schwenkt.

ff) im Gehen von Ort, so daß z. B. zunächst eine bestimmte Anzahl von Schritten vorwärts gegangen und dann geschwenkt wird, was auch auf einen unerwarteten Befehl erfolgen kann. Gehen die Reihen, so können die Schwenkungen mit Laufen ausgeführt werden und es wird in solchem Falle nach der Schwenkung ohne besonderen Befehl wieder gegangen.

gg) in immer größeren, zuletzt von allen Schülern in einer Reihe; — zu üben, damit sie Richtung und Fühlung auch hierbei halten lernen.

Bemerkt sei außerdem, daß das Vorwärts- und Rückwärtsgehen, das Oeffnen und Schließen, das Reihen, Umkreisen ꝛc. sich sehr gut verwenden läßt, nachdem z. B. durch eine $^1/_8$ Schwenkung die 2. Stellung der Fig. 26 eingenommen worden ist.

Das Schwenken mit Fortbewegung des Führers, also um eine Drehungsaxe, die außerhalb der Reihe liegt, kommt am besten zur Uebung bei dem sogenannten

6. Durchschlängeln. Bilden

a) z. B. geschlossene Dreierreihen eine Stirnsäule und sind die Rotten etwa auf 4 Schritte geöffnet, so führt die erste Reihe auf den Befehl: Durchschlängeln l. durch die Rottenabstände — marsch! bei verschränkten oder eingehängten Armen mit 8 (9) Schritten eine $^3/_4$ Schwenkung l. aus und gelangt damit an der l. Seite der 2. Reihe vorüber hinter dieselbe. Von hier aus bringt eine $^3/_4$ Schwenkung r. die 1. Reihe hinter die 3., eine weitere solche Schwenkung l., also an der 4. Reihe vorüber, hinter dieselbe u. s. f. Mit dieser 3. Schwenkung der 1. Reihe beginnt jedoch auch das Durchschlängeln l. von Seiten der 2. Reihe in derselben Weise, wieder bei dem 1. von 16 Schritten, darnach dasjenige der 3. Reihe ꝛc. Hat die 1. Reihe die ganze Säule auf solche Weise durchschlängelt — die Nichtschlängelnden gehen an Ort —, so biegt sie entweder mittelst einer $^1/_2$ Windung in die Umzugsbahn ein oder sie stellt sich mit dem bestimmten Abstande hinter die letzte Reihe; dasselbe thut darauf die 2., die 3. Reihe ꝛc. Die Schlängelnden haben bei dieser Reihen-Reihung unter sich Richtung zu halten, weshalb anfangs bei jedem 16. Schritte ein „Halt!" geboten werden mag.

Wird das Durchschlängeln von Paaren geübt, so beginnt je das folgende Paar mit dem 1. von 12 Schritten; üben es die Einzelnen einer Flankenreihe (z. B. laufend), so beginnt jeder derselben das erste Hinterziehen mit dem 1. von 8 Schritten.

Gehen die Nichtschlängelnden mit kleinen Schritten vorwärts, ohne den Abstand zu vermindern, und beginnen die nachfolgenden Reihen das Durchschlängeln an derselben Stelle, wo es von der 1. Reihe begonnen wurde, so ist diese Uebung als eine „$^1/_2$ Windung mit Durchschlängeln" zu bezeichnen.

Etwas leichter ist das Durchschlängeln, wenn statt des Hinterreihens das Vorreihen der Reihen durch die Abstände der Reihen voneinander gewählt wird, wenn also nicht die Ersten, sondern die Letzten das Schlängeln beginnen.

Auch die Reihungen in den Rotten oder den Reihen können mit Schlängeln ausgeführt werden. Bei dem

b) Hinterreihen in den Rotten mit Durchschlängeln l. oder r. ziehen die Angehörigen der ersten Reihe — die Rottenführer — durch die Abstände der offenen Rotten und befinden sich nach den ersten 4 Schritten hinter den nächsten Rottengenossen 2c., nachdem sie an diesen l. oder r. vorübergezogen sind, was auch, wie Fig. 29 und 30 von einem Reihenkörpergefüge zeigt, widergleich geschehen kann. Dagegen beginnen bei dem

c) Vorreihen mit Durchschlängeln l. oder r. die Angehörigen der letzten Reihe und befinden sich nach 4 Schritten vor den nächsten Rottengenossen 2c. und bei dem

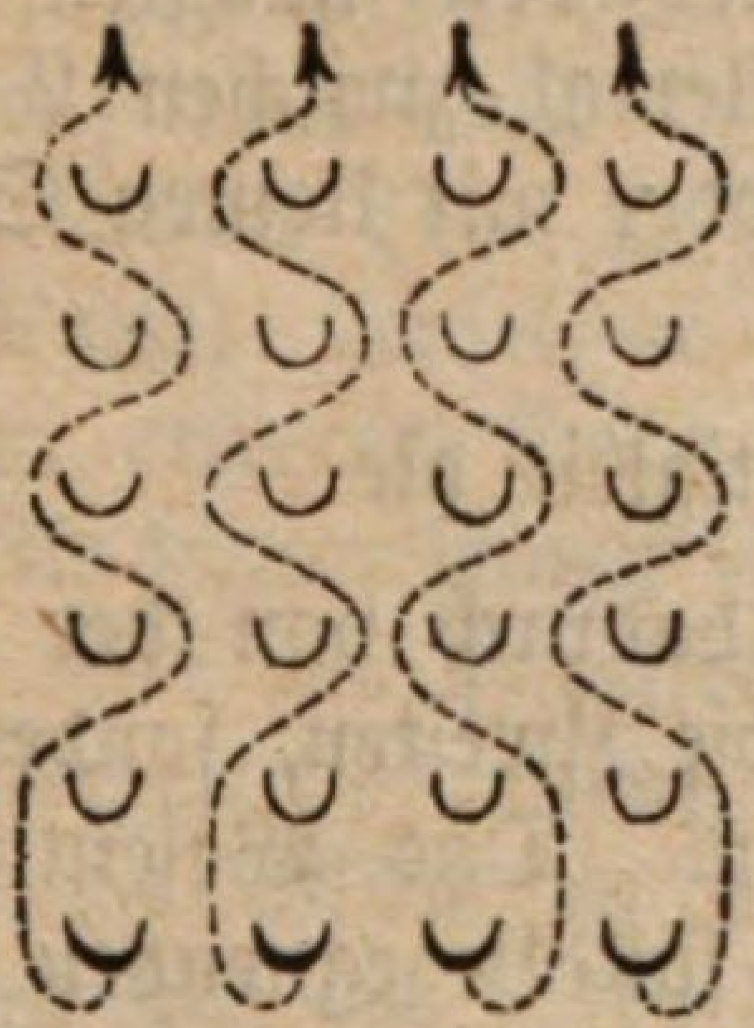


Fig. 29.

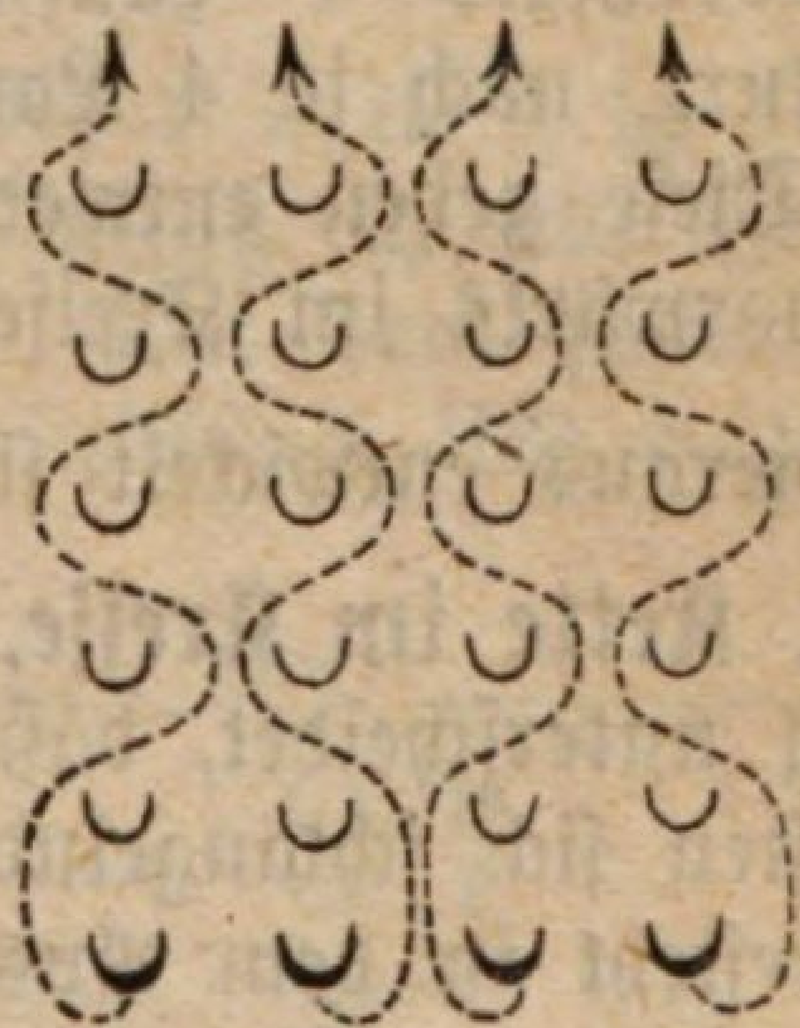


Fig. 30.

d) Nebenreihen in den Reihen z. B. l. mit Durchschlängeln ziehen die Angehörigen der 1. Rotte vor den Zweiten, dann hinter den Dritten, vor den Vierten 2c. vorüber (bei Dreierreihen also in einem ∾-Bogen), um sich l. neben die letzten Reihengenossen zu reihen, worauf die Einzelnen der 2. Rotte dasselbe thun (Fig. 31).

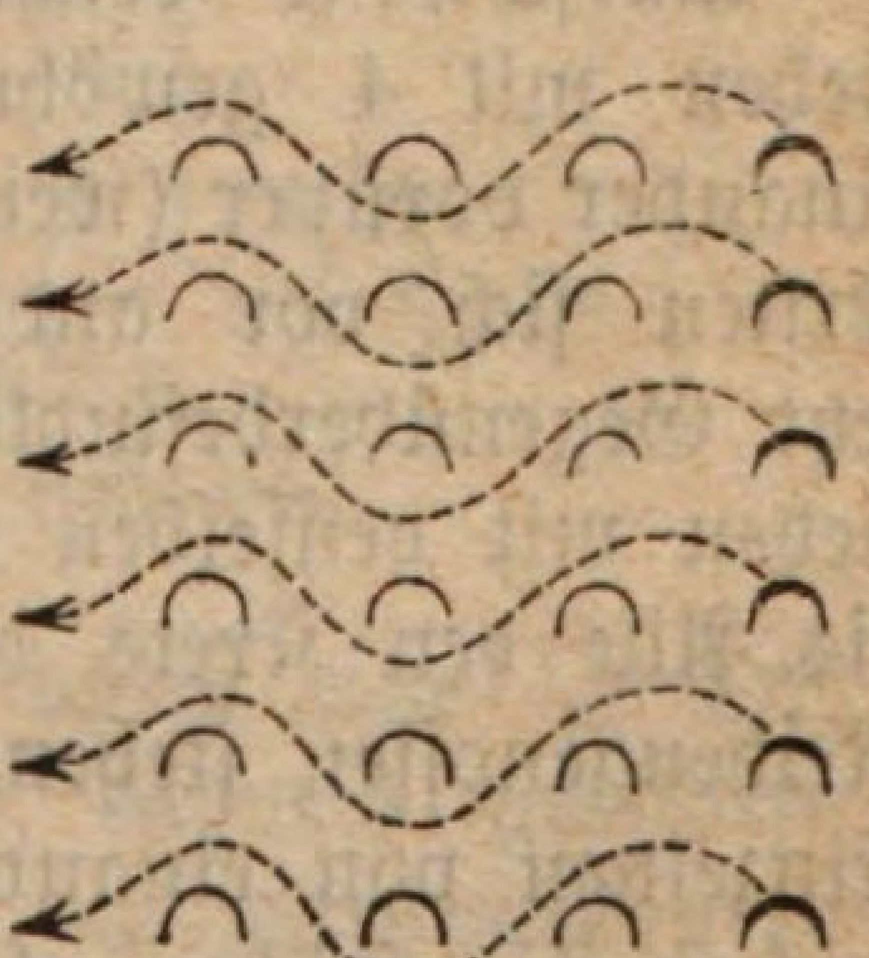


Fig. 31.

Alle diese Uebungen werden von den Knaben sehr gern geturnt, namentlich wenn z. B. nach jeder Reihung eine Zwischenbewegung folgt.

Bildet die Flankenlinie von Paaren einen Flanken- oder Stirnring so erfolgt,

e) das Schlängeln aller Zweiten gleichzeitig um die Ersten oder umgekehrt, am besten, nachdem die Einzelnen der Paare sich zur Stellung Gesicht zu Gesicht gedreht und einen Abstand von etwa 2 Schritten hergestellt haben. Auf den Befehl: Die Zweiten im Kreise schlängelnd um die Ersten laufen — lauft! beginnen dieselben das Schlängeln um die Ersten zunächst mit Außenvorüberziehen, an den nächsten Ersten laufen sie innenvorüber u. s. f., bis jeder Zweite wieder bei seinem Reihengenossen (Ersten) ankommt. Nach den ersten 4 Laufschritten befinden sie sich hinter den Ersten, nach abermals 4 Laufschritten hinter den nächsten Ersten, kurz, nach je 4 Laufschritten allemal zwischen 2 Ersten. Diese gehen entweder an Ort oder mit kleinen Schritten vorwärts im Kreise.

Hieraus entwickelt sich mit Leichtigkeit die

7. **Kette im Kreise,** welche sich dadurch von der vorigen Uebung unterscheidet, daß nicht nur die Zweiten, sondern auch die Ersten sich schlängelnd fortbewegen. Das Wesentliche der Kette besteht in dem Ausweichen der sich-Begegnenden. Wird z. B. befohlen: Mit Vorwärtsgehen Aller Kette r. (Fig. 32) — marsch!, so reichen sich alle Paare zuerst die r. Hände, ziehen mit 4 gewöhnlichen Gang- oder Laufschritten r. aneinander vorüber (weichen also l. aus) und befinden darnach alle Ersten sich vor anderen Zweiten und umgekehrt. Die sich jetzt Gegenüberbefindlichen reichen sich nun die l. Hände und ziehen mit denselben Schritten l. aneinander vorüber u. s. f., bis Alle den Kreis durchzogen haben und wieder vor ihren Reihengenossen stehen. Zu beachten ist, daß der Abstand der Einzelnen von einander nicht zu klein sein und daß das Handreichen nie früher als mit dem 1. von 4 Schritten erfolgen darf. Der Lehrer stehe dabei (einmal) in der Kreismitte.

8. Umbildung einer Flankenlinie von Paaren (einer scheinbaren Flankenreihe) **zu immer zusammengesetzteren Ordnungskörpern mittelst widergleicher** (symmetrischer Kreis-) **Umzüge und (Drehen und) Schwenken.** Ist die Linie der Flankenpaare um den Uebungsplatz und schließlich (etwa unter dem Gesange eines Marschliedes) durch die Mitte desselben gezogen, so geht am Ende der Mittellinie auf den Befehl: Widergleicher Umzug l. und r. — marsch! der Erste des 1. Flankenpaares l., der Zweite r., der Erste des 2. Flankenpaares (also der Dritte) wieder l. u. s. f., so daß also alle Ersten (die 1. Rotte) den Umzug l., alle Zweiten (die 2. Rotte) denselben r. fortsetzen. Bei dem Zusammentreffen am anderen Ende der Mittellinie (Fig. 33) reiht sich jeder Zweite hinter seinen Ersten (wodurch also die Flankenlinie wieder hergestellt wird), um abermals die Mitte zu durchziehen und sich am Ende dieses Durchzuges abermals und in der Weise zu trennen, daß auf den Befehl: Widergleicher Umzug (jetzt) r. und l. — marsch! alle Ersten r., alle Zweiten l. den Umzug fortsetzen. Abermals zusammentreffend, vereinigt sich auf Befehl jeder Erste mit dem Zweiten durch eine 1/4 Dr. nach Vorn zu einem Stirnpaare. Die dadurch gebildete Stirnsäule von Paaren — genau genommen ein Reihenkörpergefüge; je 2 Reihen gehören zu einander — zieht durch die Mitte,



Fig. 32.

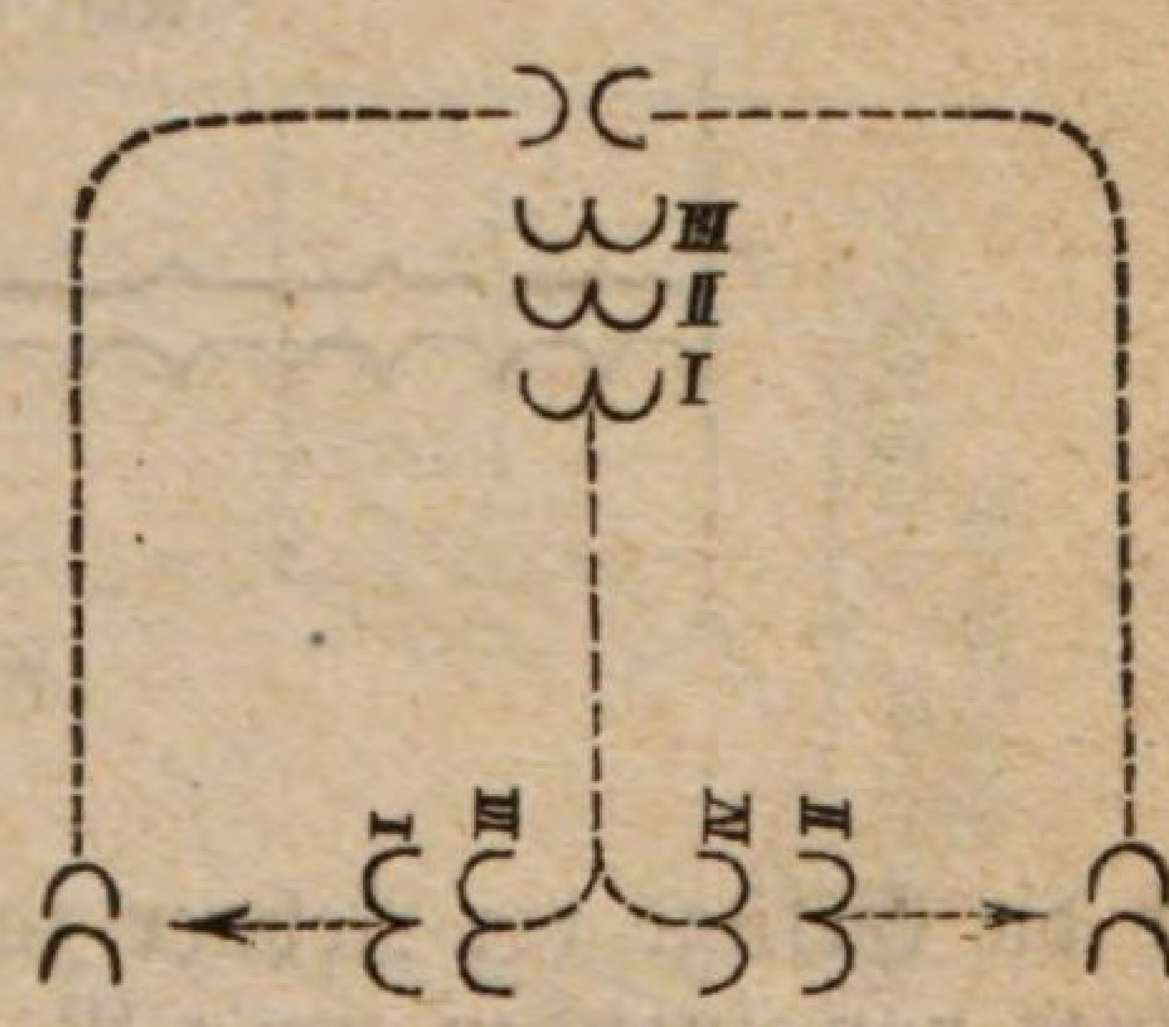


Fig. 33.

theilt sich dann in der Weise, daß alle ersten Paare l., alle 2. Paare r. den Umzug fortsetzen. (Die Unterscheidung von 1. und 2. Paaren gestaltet den Reihenkörper — die Säule — um zu einem Reihenkörpergefüge. Mittelst einer 1/4 Schwenkung reihen sich am anderen Ende der Mittellinie bei dem Zusammentreffen der Gegenpaare die zweiten Paare hinter die ersten; die Paare durchziehen die Mitte und theilen sich nun so, daß die ersten Paare r., die 2. l. die Umzugsbahn verfolgen. Bei dem wiederholten Zusammentreffen schwenken die Paare nach Vorn zu Doppelpaaren (zu einer Linie zweier Stirnpaare, also zu einem Reihenkörper) und führen das aus, was zuvor von den Einzelnen, dann von den Paaren geschah. Die darauffolgende Vereinigung zählt 4 Nebenpaare (und ist eine Linie aus 2 in Linie stehenden Stirnreihenkörpern, also ein Reihenkörpergefüge), die nochmals erfolgende 8 Nebenpaare (die für sich ein Gefüge zweier Reihenkörpergefüge darstellen) (Fig. 34.) — Mit den letzten Schritten öffnen

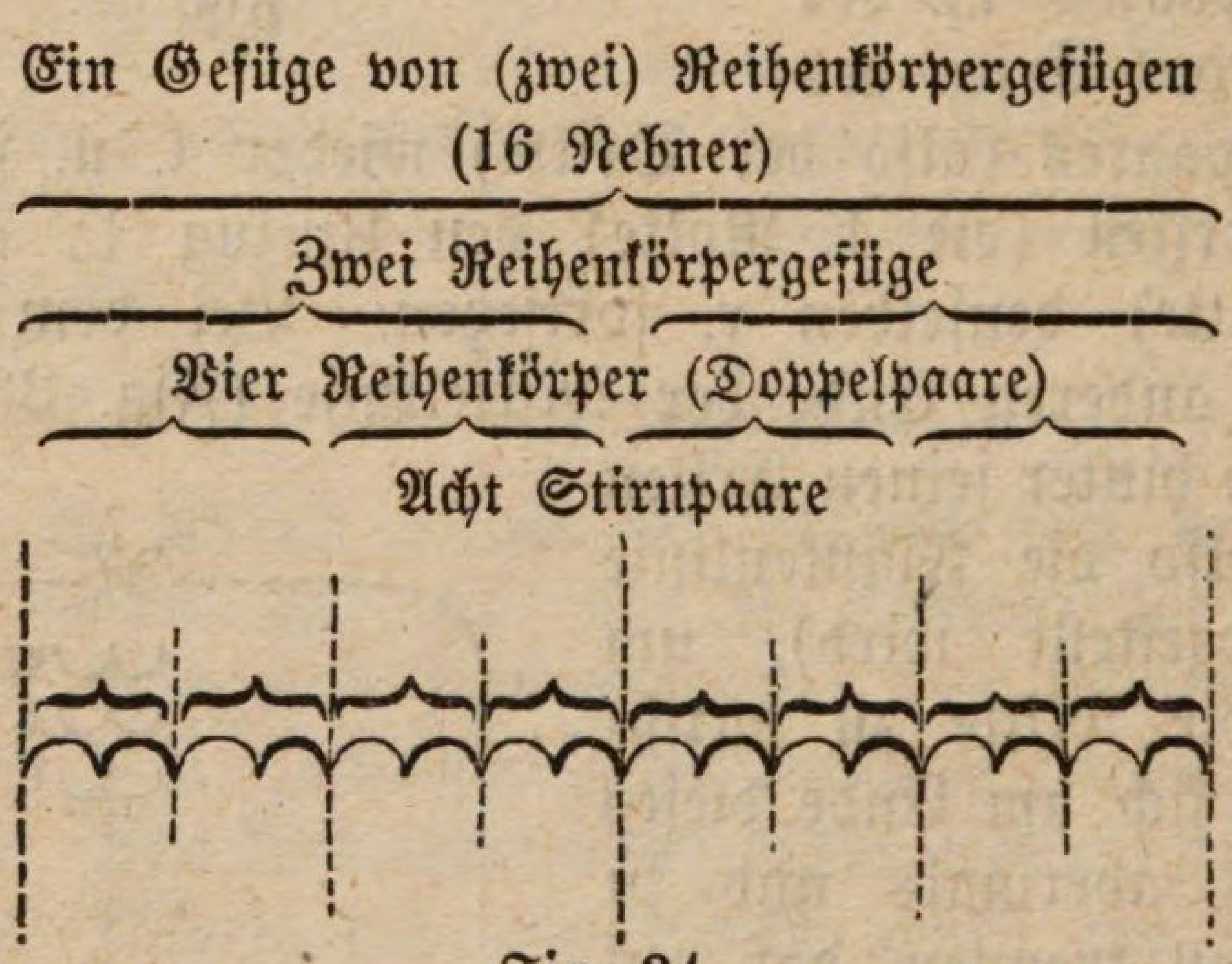


Fig. 34.

sich die Gefüge der Nebner zu gleichmäßigem Abstande der Einzelnen von einander, um z. B. Freiübungen ausführen zu können, für welchen Fall diese Gebilde, sieht man von ihrer Entstehung ab, auch als einfache Sechzehnerreihen aufgefaßt werden mögen. Die Rückbildung zur ursprünglichen Flankenlinie erfolgt auf umgekehrtem Wege, so daß statt der Vereinigung an einem Ende der Mittellinie (oder auch an beiden, falls man kürzer zum Ziele kommen will) die Trennung eintritt.

9. Umbildung einer Stirnlinie z. B. von Sechserreihen zu einer Stirnsäule oder einem sog. Stirnzuge von solchen.

a) Die Reihen mit Schrägzug r. hinter die erste (rechtsstehende Stirn-) Reihe reihen — marsch! (Fig. 35.) Mit dem ersten Schritte führen alle Einzelnen der Reihen außer denen der 1. Reihe eine $^3/_8$ Dr. r. aus und ziehen darnach die 2. Reihe mit 6 Schritten, die 3. mit 12, die 4. mit 18 Schritten in schräger Richtung vorwärts hinter die 1. Reihe, um sich hier l. drehend nach dieser zu richten. Es bildet sich auf solche Weise eine geschlossene (nicht gedrängte) Stirnsäule, in welcher also die einzelnen Reihen in Reihenbreiten von einander entfernt stehen und sofort durch eine $^1/_4$ Schwenkung die Säule zu einer geschlossenen Stirnlinie umwandeln können. Würden nach der Drehung l. die Reihen vorwärts ziehen, um sich einander näher zu kommen, würden also die Rotten sich schließen, so bildete sich ein „Stirnzug".

Die Reihen mit Schrägzug l. hinter die letzte (links-stehende) Reihe reihen — marsch!

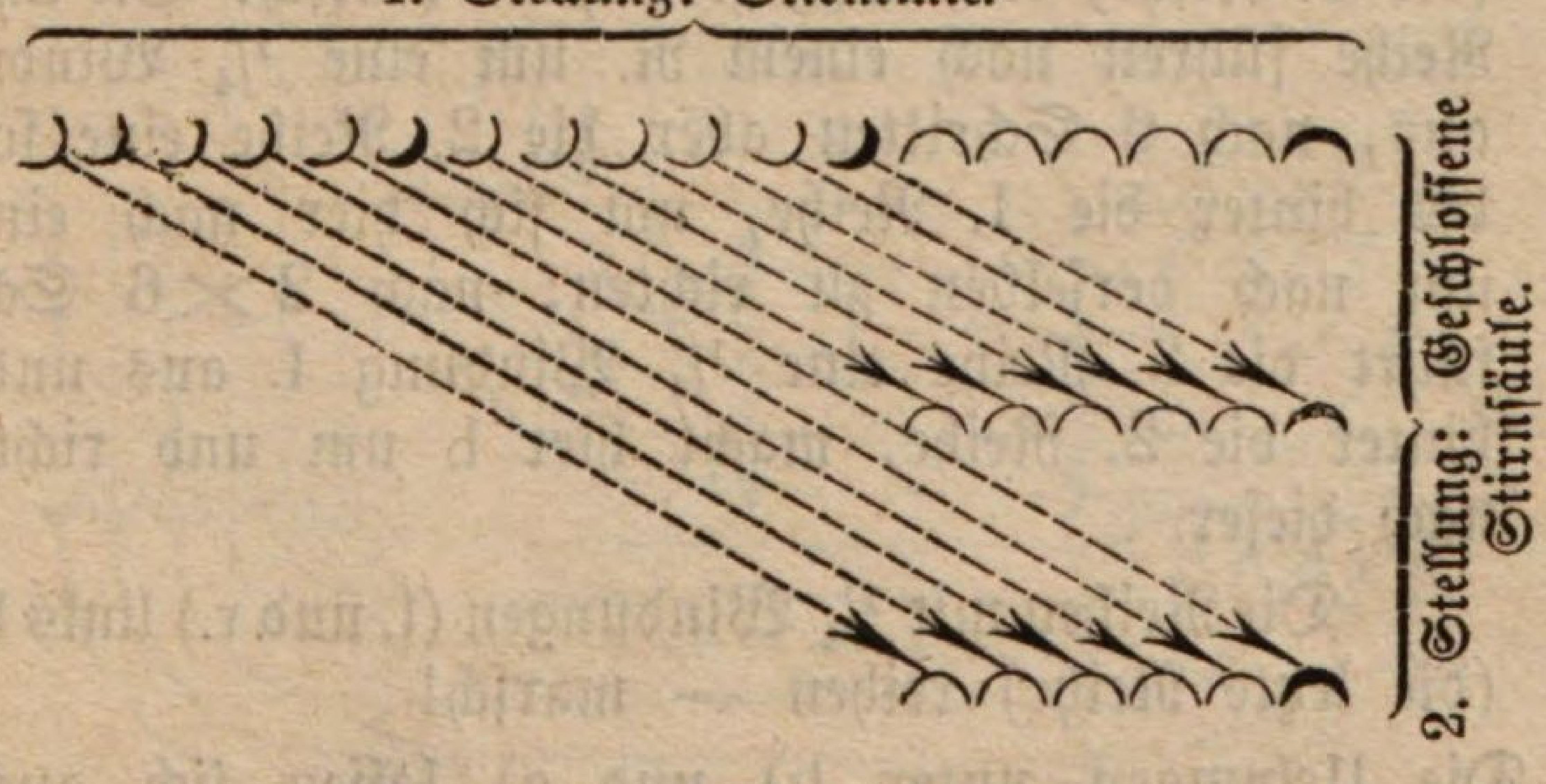


Fig. 35.

b) Die Reihen in rechten Winkeln (in Winkelbahnen) r. hinter- (die erste Reihe) reihen — marsch! Die 2., 3. ꝛc. Reihe ziehen nach einem Kehrtmachen r. mit einander

vorwärts. Nach (5) 6 Schritten macht die 2. Reihe l. um und zieht hinter die 1., sich nach einem L. um nach derselben richtend; nach 2 × 6 Schritten führt dasselbe die 3. Reihe, nach 3 × 6 Schritten die 4. Reihe aus ꝛc.

Die Reihen (nach einer $^1/_2$ Dr. z. B. l.) in rechten Winkeln hinter- (die letzte Reihe) reihen — marsch!

1. Stellung: Stirnlinie.

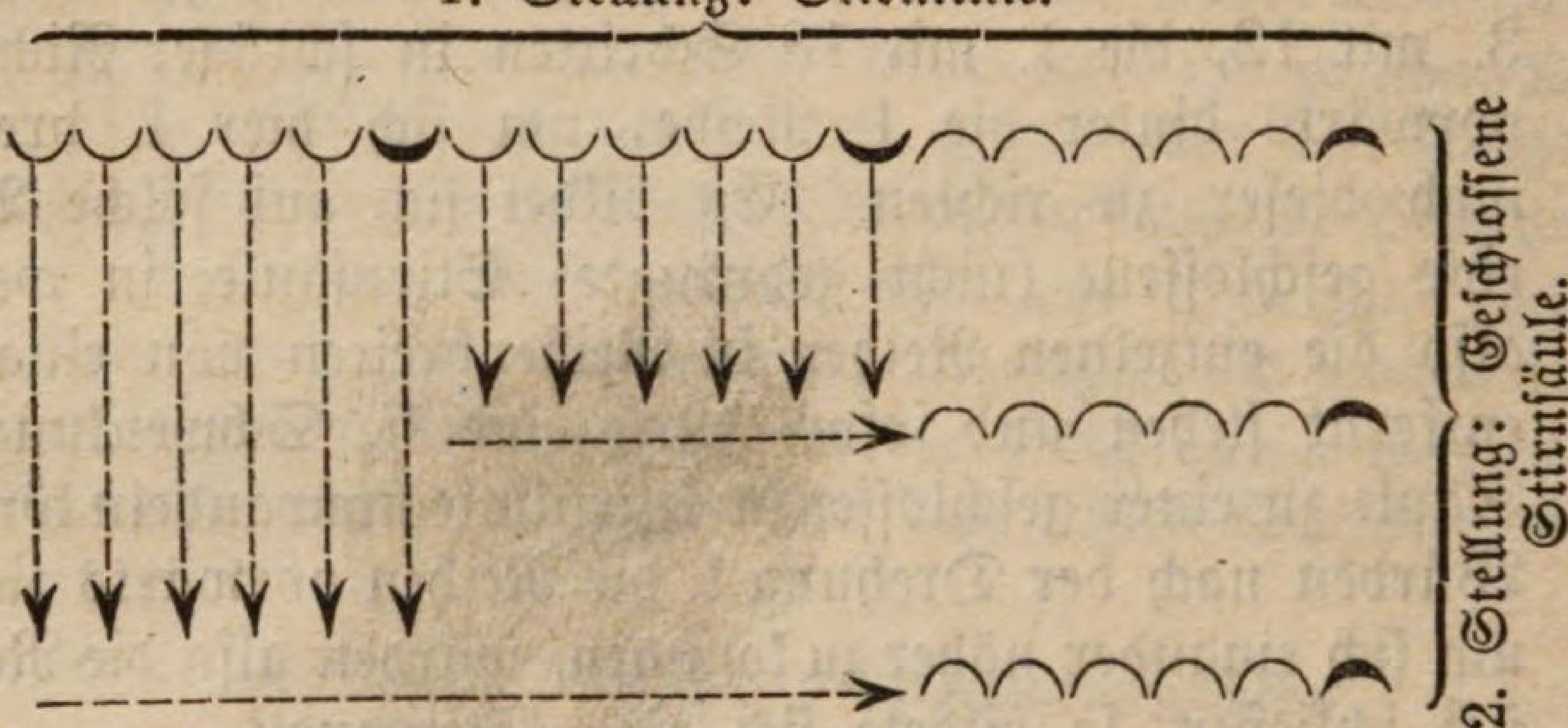


Fig. 36.

c) Die Reihen mit $^1/_4$ Windungen (r. und l.) rechts hinter- (die 1. Reihe) reihen (Fig. 37) — marsch! Die 2., 3. ꝛc. Reihe führen nach einem R. um eine $^1/_4$ Windung r. aus, nach 6 Schritten aber die 2. Reihe eine solche l. bis hinter die 1. Reihe, um sich hier nach einem L. um nach derselben zu richten; nach 2 × 6 Schritten führt die 3. Reihe eine $^1/_4$ Windung l. aus und zieht hinter die 2. Reihe, macht hier l. um und richtet sich nach dieser.

Die Reihen mit $^1/_4$ Windungen (l. und r.) links hinter- (die letzte Reihe) reihen — marsch!

Die Uebungen unter b) und c) lassen sich auch mit „Nachzug" ausführen: Z. B. die Reihen mit $^1/_4$ Windungen (r. und l.) und mit Nachzug rechts hinter- (die 1. Reihe) reihen — marsch! Es ziehen also die 3., 4. ꝛc. Reihe auf den Platz der bereits abmarschirten 2. Reihe, um von hier aus erst die $^1/_4$ Windung r. zu beginnen.

d) Die Reihen mit Linksschwenken r. hinter- (die 1. Reihe) reihen (Fig. 38) — marsch! Die 2., 3. ꝛc. Reihe führen

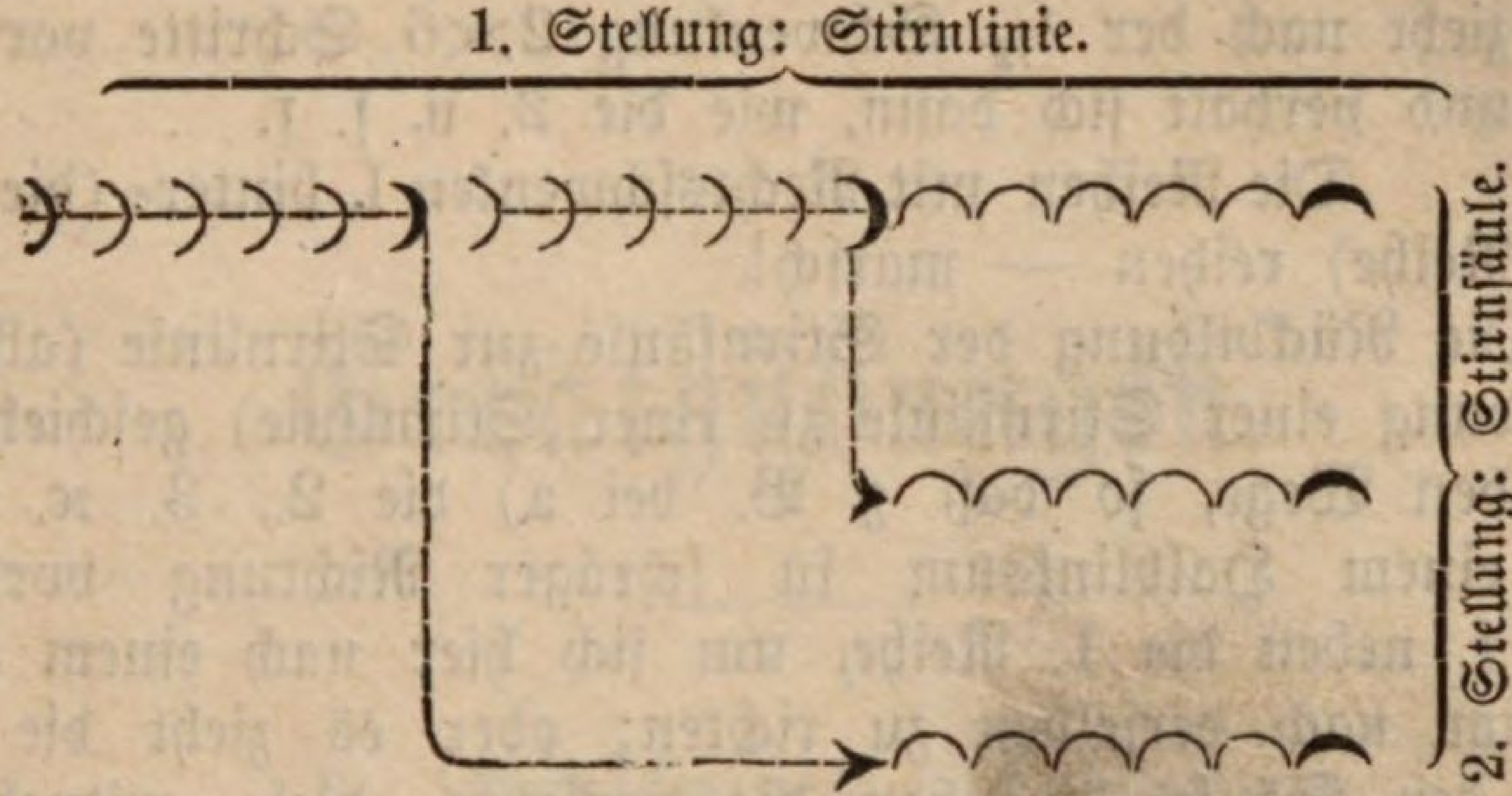


Fig. 37.

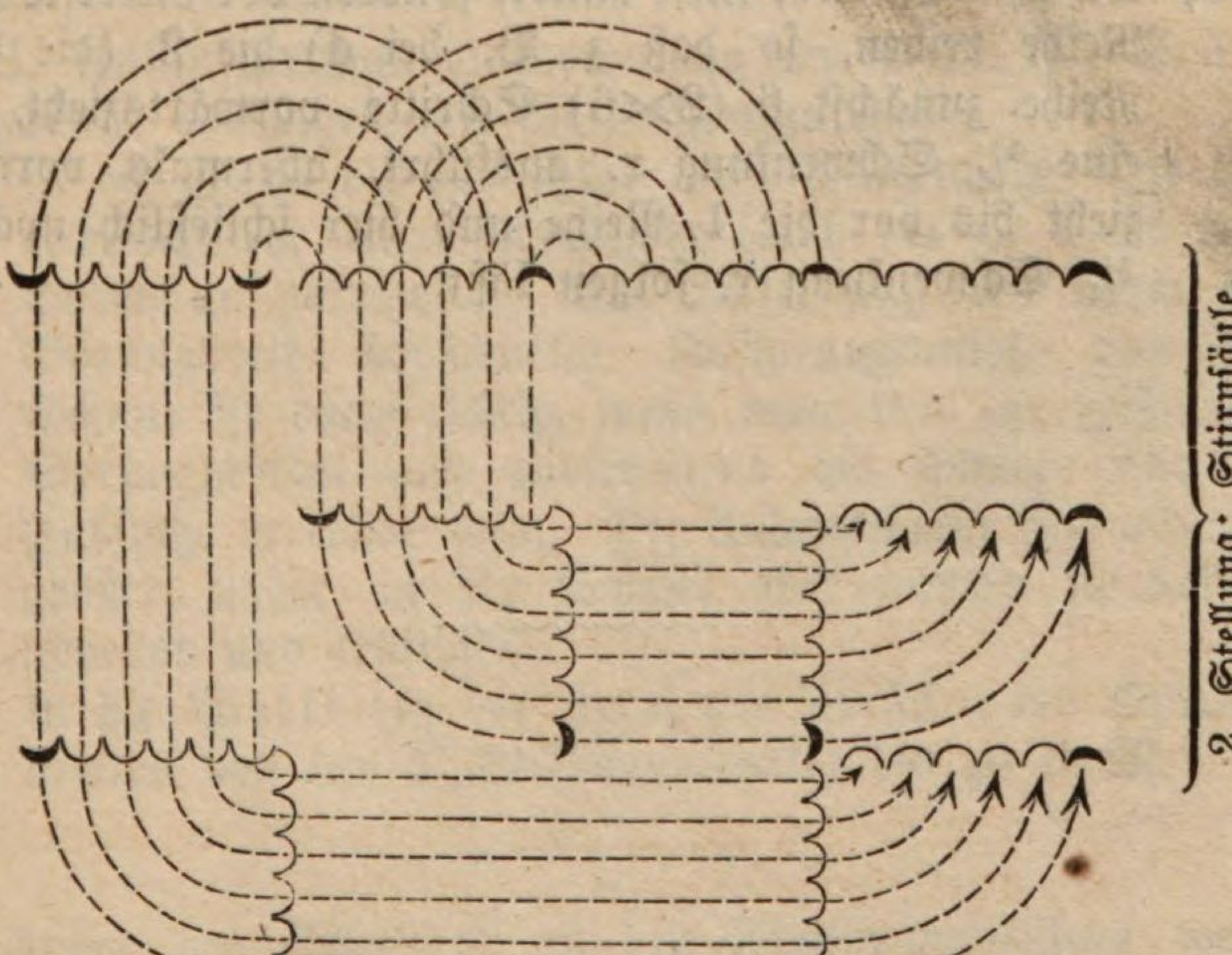


Fig. 38.

zunächst eine $^1/_2$ Schwenkung l. (mit 12 Schritten) aus und ziehen dann vorwärts. Nach 6 Schritten macht

die 2. Reihe eine $1/4$ Schwenkung l., zieht gerade aus hinter die 1. Reihe, um sich hier nach einer letzten $1/4$ Schwenkung l. nach dieser zu richten. Die 3. Reihe zieht nach der $1/2$ Schwenkung 2×6 Schritte vorwärts und verhält sich dann, wie die 2. u. s. f.

Die Reihen mit Rechtsschwenken l. hinter- (die letzte Reihe) reihen — marsch!

Die Rückbildung der Stirnsäule zur Stirnlinie (also die Umbildung einer Stirnsäule zu einer Stirnlinie) geschieht auf demselben Wege, so daß z. B. bei a) die 2., 3. ꝛc. Reihe nach einem Halblinksum in schräger Richtung vorwärts ziehen l. neben die 1. Reihe, um sich hier nach einem Halbrechtsum nach derselben zu richten; oder es zieht die letzte Reihe der Säule l. neben die vorletzte, diese mitnehmend neben die drittletzte u. s. f., bis alle Reihen zugleich neben der 1. anlangen.

e) wie a)—d), aber nicht hinter, sondern vor die erste (letzte) Reihe reihen, so daß z. B. bei d) die 2. (die 3. ꝛc.) Reihe zunächst 6 (2×6) Schritte vorwärtszieht, dann eine $1/4$ Schwenkung r. ausführt, abermals vorwärtszieht bis vor die 1. Reihe und hier schließlich noch eine $3/4$ Schwenkung r. folgen läßt.

Geräthübungen.

---

1. Freisprungpfeiler.

1. Sprung aus dem Stande. Die Ausführung s. St. III. 1a—c S. 153.

2. Anlaufsprung. Wiederholung der in St. III. S. 153 angegebenen Uebungen mit Maßbestimmungen:

a) in die Höhe bis zur Hüft- oder Magenhöhe ohne Abrechnung der Sprungbretthöhe (auch bis zu 1 M. vom Boden an gerechnet). Die Entfernung des durch das Sprungbrett bezeichneten Aufsprungsortes von der Schnur ist dann richtig, wenn man von der Höhe des Sprungbrettes aus vorspreizend die Schnur mit der Fußspitze erreichen kann. Die Anlaufschritte sind anfangs größer, näher an der Schnur aber werden sie kleiner, schneller und kräftiger.

b) in die Weite (in der Regel mit Abrücken des Sprungbrettes von der Niedersprungsstelle) bis zu 3 M.

Außer den Uebungen an den Freisprungpfeilern werde noch geübt:

3. Der Hoch- und Weitsprung über feste Gegenstände (Vorsicht!), so daß also die Sprungpfeiler mit der Schnur durch eine Gerte, einen Stab, eine Stange, den Schwebebaum ꝛc. ersetzt werden.

4. **Der Hochsprung in den Hang (am Reck 2c.)**, zuweilen auch mit Benutzung des „Schwungbrettes.“

5. **Der Weitsprung über den Graben.**

6. **Der Hoch- und Weitsprung ohne Gebrauch des Sprungbrettes.**

7. Der sog. **Zwei- und Dreisprung**, z. B. von einem Sprungbrett zum anderen, deren 2 oder 3 in der Regel in gleicher Richtung anfangs nahe, mit der Zeit aber in immer größeren Entfernungen hintereinander gelegt werden. Der Schüler springt nach einem Anlaufe auf das 1. Sprungbrett z. B. mit dem l. Fuße, von hier aus auf das 2. mit dem r., dann auf das 3. abermals mit dem l. (auch mit beiden Füßen) auf, um nun einen Hochsprung über die Schnur oder einen Weitsprung auszuführen.

8. **Sprung an Ort über heranbewegte Hindernisse**

a) über die vom Lehrer im Kreise geschwungene Springschnur (mit einem Sandbeutel, einem Taustücke 2c. an dem einen Ende), wobei die Schüler im weiten Kreise um den Lehrer her aufgestellt sind und, sobald die kreisende Schnur ihren Füßen sich nähert, der Reihe nach in die Höhe springen, um dieselbe unter sich hinweg schwingen zu lassen. Wer von der Schnur berührt wird, tritt aus! — Betheiligen sich viele Schüler, so mögen sie sich im Kreise zu Zweien, Dreien oder Vieren hintereinander (also in Flankenreihen, die zusammen eine Ringsäule bilden) aufstellen, das Gesicht der Kreismitte zukehrend. Gesetzt, es stehen die Ersten der Kreismitte am nächsten, so springen sie zuerst über die kreisende Schnur, reihen sich aber nach dem Sprunge sofort und zwar ein Jeder hinter den Letzten seiner Reihe, während die Zweiten einen Schritt vorwärts machen, um nun ihrerseits das Seil zu überspringen, dann sich hinterzureihen u. s. f. Bilden .

b) die Einzelnen einen offenen Flankenring, so trägt ein besonderes Paar gehend oder laufend ein kurzes Seil (eine gebogene Gerte, einen halben Reifen) den Stehenden zum Ueberspringen entgegen, wobei z. B. der Erste des

betr. Paares außerhalb, der Zweite aber innerhalb des Ringes sich befindet.

c) Ein Stirnpaar trägt mit den äußeren Händen einen „etwas größeren" Reifen und zwar senkrecht vor sich her. Mit jedem 6. oder 10. Laufschritte springen Beide durch den Reifen und kreisen, ohne Loslassen der Hände, nach Außen zur Nebenordnung zurück. Halten die inneren Hände, so können die Nebner von Außen nach Innen kreisend auf gleiche Weise einen Reifen, einen an 2 Seile (nach Art des Schaukelreckes) gebundenen Stab überspringen. (S. Wassmannsdorff: Joh. Nep. Fischer's Auszug aus GutsMuths' Gymnastik vom Jahre 1793 ꝛc. S. 32 Anm. 5).

2. Schrägbrett.

1. Tiefsprung aus dem Stande auf dem 2—2½ M. hohen Schrägbrette. (Vergl. St. III. S. 155).

2. Laufen und Springen über das tiefergestellte (etwa 1½—2 M. hohe) **Schrägbrett.** Nach dem letzten Laufschritte springt der Schüler sofort über die Hochkante des Brettes, also ohne Aufenthalt auf derselben, in den Stand hinter das Brett und zwar

a) mit einer beliebigen Zahl von Laufschritten (auf dem Brette) und mit beliebigem Antreten (l. oder r.) auf das Brett, wobei es also nur auf Einübung des richtigen Aufsprunges, Fluges (vom Brette aus erst in die Höhe und dann mit ganz gestreckten und geschlossenen Beinen in die Tiefe) und Niedersprunges (auf die Zehen bei geschlossenen Fersen mit Kniebeugen und senkrechter Haltung des Oberkörpers) ankommt;

b) mit bestimmter, erst größerer, späterer kleinerer Zahl von Laufschritten bei beliebigem Antritte (l. oder r.) auf das Brett. Es werden nur die Laufschritte gezählt, die der Schüler auf dem Brette selbst macht und deren können sein 5, 4 oder 3.

c) dasselbe, aber mit vorheriger Bestimmung des aufspringenden (also des den letzten Laufschritt auf dem Brette ausführenden) Fußes. Bei einer ungeraden Zahl von Laufschritten auf dem Brette ist der zuerst auftretende Fuß auch der aufspringende.|

3. Kurze Holz-Stäbe.

Aus der wagerechten Haltung des Stabes vor dem Leibe mit gesenkten Armen in der gewöhnlichen oder in einer Schrittstellung und zwar im Sohlen- oder im Zehenstande:

1. **Rückwärtsüberheben des Stabes mit beiden Armen** (zu derselben Haltung rücklings) — **hebt!** Dann: **vorwärts — hebt!** Beide gestreckte Arme kreisen bei weiter Fassung des Stabes gleichzeitig rückwärts und darnach vorwärts. Geschehe zunächst — als eine sog. Haltbewegung mit Halten — in getrennten Zeiten, z. B. Hochheben, Rückwärtssenken, Hochheben, Vorwärtssenken, oder: Rückwärtskreisen, Hochheben, Vorwärtssenken, oder: Hochheben, Rückwärtssenken, Vorwärtskreisen, schließlich: Rückwärts- und Vorwärtskreisen.

2. **Ueberheben des Stabes mit einem Arme** (zur Haltung rücklings) **und zurück.** (Fig. 39.)



(Fig. 39.)

a) l. rückwärts und l. vorwärts. Der l. Arm kreist also rück- und dann vorwärts, der Stab aber wird dabei schräg oder senkrecht an der r. Leibesseite vorübergeführt:

aa) in 4 Taktzeiten: Bei weiter Fassung Hochheben des entweder gestreckten oder gebogenen l. Armes, Rückwärtssenken, Hochheben (des l. Armes), Vorwärtssenken.

bb) in 3 Taktzeiten: Rückwärtskreisen, Hochheben, Vorwärtssenken (des l. Armes); oder: Hochheben, Rückwärtssenken, Vorwärtskreisen (des l. A.)

cc) in 2 Taktzeiten: Rückwärts- und Vorwärtskreisen (d. l. A.)

b) r. rückwärts und r. vorwärts in derselben Ausführung, nur daß der r. Arm das Ueberheben des Stabes übernimmt.

c) l. rückwärts und r. vorwärts;

d) r. rückwärts und l. vorwärts und zwar c und d in 4, 3, 2 Taktzeiten, auch in einer. Z. B. Nach Zählen Kreisen des r. A. rückwärts und des l. vorwärts — kreist, 2, 3, 4!

3. Ueberheben abwechselnd mit beiden Armen und mit einem

a) l. oder r. rückwärts, mit beiden Armen vorwärts.

b) mit beiden Armen rückwärts, mit dem l. oder dem r. vorwärts.

c) l. (r.) rückwärts und r. (l.) vorwärts, dann mit beiden Armen rück- und vorwärts.

d) l. (r.) rückwärts, mit beiden Armen vor- und rückwärts, r. (l.) vorwärts.

Daß namentlich diese Uebungen nicht nur gleich, sondern auch widergleich und abwechselnd von verschiedenen Gliedern eines Ordnungskörpers ausgeführt werden können, sei nur erwähnt; wie sie mit dem Gehen an und von Ort, mit einem Stellungswechsel, mit Fußwippen 2c. zu verbinden sind, dafür mögen einige Beispiele sprechen. (Die Stabübungen mit Ausfällen und Auslagen sind jedoch für die 1. Stufe aufzuheben):

4. a) Rückwärtsüberheben r. in 2 Zeiten mit einem Schottischschritte l., Vorwärtsüberheben l. mit einem Schottischschritte r. — marsch! (oder: hebt!)

b) Ueberheben l. in 2 Zeiten und dazu Seitschreiten r. mit einem Zwischentritte, darnach Vorwärtsüberheben mit beiden Armen in 1. Zeit und Schlußtritt r.; Rückwärtsüberheben r. und Seitschreiten l., Vorwärtsüberheben mit beiden Armen und Schlußtritt l. Jenes z. B. von den Zweiten zweier offenen Paare einer geöffneten Stirnlinie, dieses von den Ersten dieser Nebenpaare und dann umgekehrt.

c) Dasselbe abwechselnd mit 3 Schritten an Ort. Die Ersten beginnen mit den Schritten (stets r., l., r.) und lassen das Seitschreiten und den Schlußtritt l. mit dem Rückwärtsüberheben r. und mit dem Vorwärtsüberheben beider Arme folgen; die Zweiten beginnen mit dem Seitschreiten r. (und dem Ueberheben l.) ꝛc. und lassen die 3 Schritte an Ort (stets l., r., l.) folgen.

d) Kniewippen und Ueberheben des Stabes mit beiden Armen, so daß das Beugen der Beine mit dem Rückwärtsüberheben, das Strecken derselben mit dem Vorwärtsüberheben zusammenfällt, was ebenfalls in Verbindung mit Schritten an und von Ort und gleich, sowie widergleich und abwechselnd (d. i. ungleich, aber gleichzeitig) von verschiedenen Gliedern eines Ordnungskörpers auszuführen ist.

e) Rück- und Vorwärtsüberheben und dann Aufknieen (Auftreten, Uebersteigen) l., Rück- und Vorwärtsüberheben und Aufknieen (Auftreten, Ueberheben) r., wobei die weite Fassung (bei dem Ueberheben) und die enge (bei dem Uebersteigen zwischen den Händen) zu wechseln hat.

f) Ueberheben rückwärts bei dem Sprunge zur Seitgrätschstellung, Ueberheben vorwärts bei dem Schlußsprunge und 4 Schritte vorwärts, bei der Wiederholung aber 4 Schritte rückwärts.

g) Sprung zur Seitgrätschstellung, dann Vorbeugen des Rumpfes und Ueberheben mit beiden Armen rückwärts, Rückbeugen des Rumpfes und Ueberheben vorwärts, in der 4. Zeit aber Schlußsprung, worauf ebenfalls 4 Schritte folgen können.

h) dasselbe, nur wird statt des Rumpfbeugens das Rumpfdrehen gewählt, das einmal l., das andere Mal r. auszuführen ist und welchem später immer noch das Rumpfbeugen zugeordnet werden kann.

i) wie g, nur wird statt der Seitgrätschstellung die Rückspreizhalte eines Beines gewählt, bei der Seitbeughalte des Rumpfes z. B. r. auch die Seitspreizhalte des l. Beines u. s. w.

Liegt bei gehobenen Unterarmen und enger Fassung der Stab an den Schultern (bez. den Oberarmen), so werde geübt:

5. **Seitstrecken des l. (r.) Armes bei festem Griff beider Hände** — streckt! **worauf der l. (r.) Arm sich völlig streckt, der r. (l.) aber sich noch mehr beugt.** Je enger die Fassung, desto besser! Oder

6. **Sprung zur Seitgrätschstellung mit Ueberheben des Stabes bei enger Fassung zum Auflegen auf die Schultern,** dann **Beugen des l. Beines und Seitstrecken des l. Armes** bei festem Griffe beider Hände, **Strecken des l. Beines mit gleichzeitigem Beugen des r., ebenso mit Beugen des l. Armes und gleichzeitigem Strecken des r., in der 4. Zeit aber Strecken des r. Beines mit gleichzeitigem Schlußsprunge und Vorwärtsüberheben.** (Fig. 40).

Auch werde noch geübt:

7. **Kreisen des in der Mitte oder an einem Ende mit der r. (der l.) Hand gefaßten Stabes**

a) in senkrechter Ebene bei Vor- oder Seithebhalte des betr. Armes,

b) in wagerechter Ebene mit Hochhebh. desselben. (Viel Platz!)



Fig. 40.

8. **Fassen des senkrecht auf den Boden** (oder schräg gegen einen festen Gegenstand) **gestellten Stabes mit einer Hand an seinem oberen Ende und Winden** (mit ganzer Drehung) **unter dem betr. Arme hinweg!**

Lange Stäbe.

Statt deren können auch Gere, Sprungstäbe, sogar die Reckstangen benutzt werden. — Stehen die Schüler in einer Stirnsäule von auf Schrittweite geöffneten Vierer- oder

Sechserreihen, so halten z. B. die r. Führer den Stab senkrecht bei Speichgriff r. und senken ihn auf den Befehl: Den Stab zur (wagerechten) Haltung vor die Reihe senken — senkt! in die betr. Haltung. Alle den Stab rist- (oder kamm-) griffs fassen — faßt!, worauf in der gewöhnlichen oder in einer Vorschrittstellung geübt werden kann:

1. **Vor- und Hochheben der** (gestreckten) **Arme** (auch zur Vor- oder Hochhebhalte auf die Dauer) — **hebt!** Nach mehrmaligem Heben und Senken: Den Stab auf den Boden — legt!, was mit Kniewippen und Vorbeugen des Rumpfes geschieht; dann: Ruhet — aus! In Ordnung — steht! Den Stab ristgriffs zur Vorlingshaltung heben — hebt!

2. **Heben der Unterarme und Strecken (Stoßen) der Arme vor-, auf-, ab-, schrägauf-, schrägabwärts.**

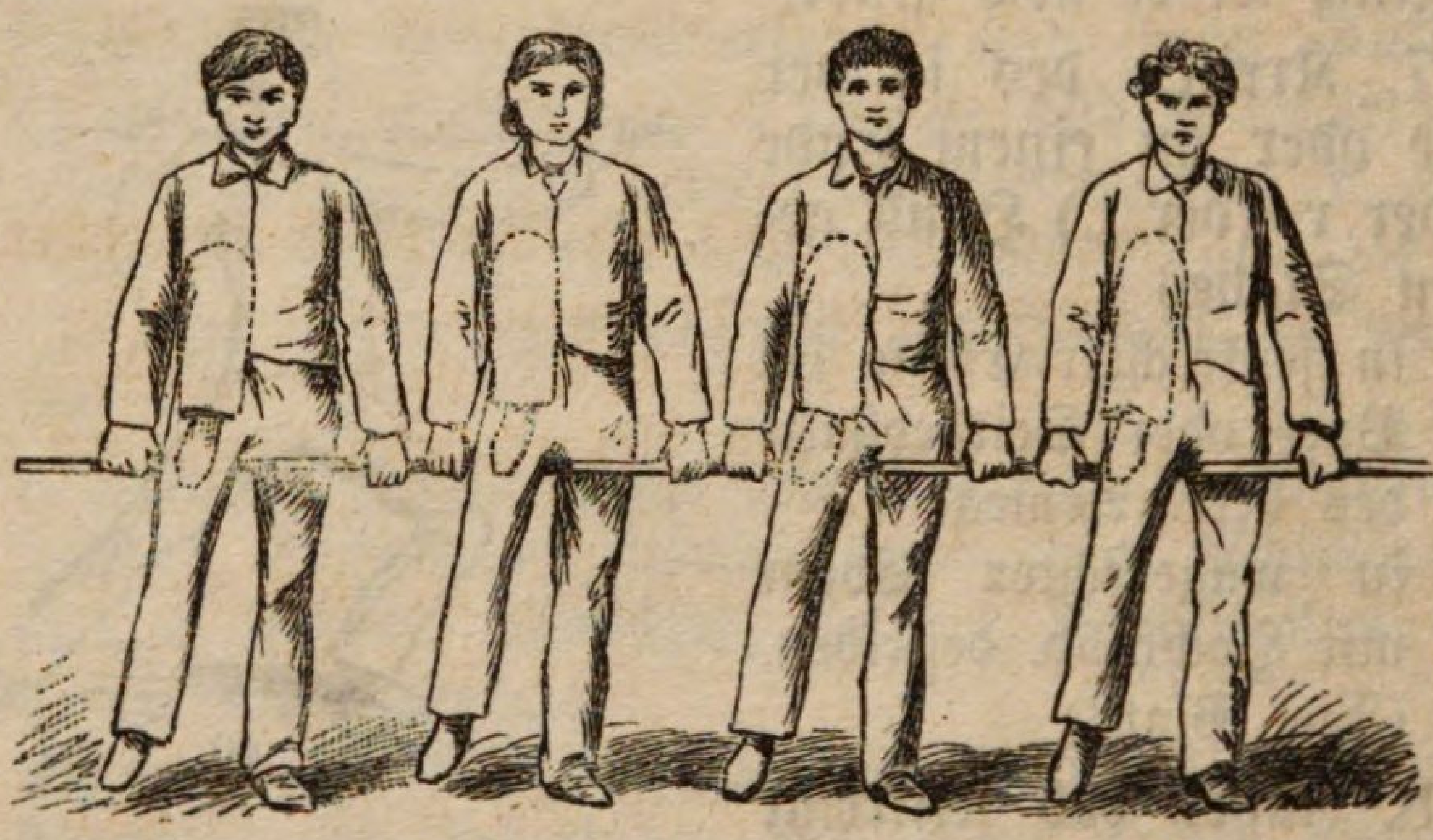


Fig. 41.

3. **Rückwärtssenken des Stabes auf die Schultern aus der Hochhebhalte.**

4. **Bei einer Hochhebhalte der Arme**: Fuß- und Kniewippen, Vorbeugen des Rumpfes, Fersen- oder Knieheben. Spreizen oder Schwingen eines Beines, Kreisen eines Armes nach dem Aufgeben des Griffes derselben Hand ꝛc.

5. **An- und Aufknieen, Treten auf den Stab, Uebersteigen l. (r.) zwischen den Händen** bei Vorlingshaltung des Stabes. (Fig. 41).

6. **Bei Zwiegriff** (r. Rist-, l. Kammgriff) **Uebersteigen r. mit $^1/_4$ Dr. l. und Uebersteigen l. mit nochmaliger $^1/_4$ Dr. l.** Etwa nach einem Heben und Senken des St. aber: Uebersteigen l. mit $^1/_4$ Dr. r. und Uebersteigen r. mit nochmaliger $^1/_4$ Dr. r. zur Ausgangsstellung zurück.

7. **Gehen und Laufen vor- und rückwärts,** bei genügendem Abstande auch **Schwenken** der Reihen, und zwar bei der Senk- oder einer Hebhalte der Arme, auch bei der Rücklingshaltung des Stabes im Ellenbogengelenke.

Mit Aufgeben des Griffes der l. (r.) Hand l. (r.) — um! und in dieser Flankenstellung z. B. bei Seitschrittstellung l. (r.)

8. **Seitheben und Seithochheben, Beugen und Seitstrecken des r. (l.) Armes,** während der grifffreie Arm dieselbe Bewegung ohne den Stab ausführt oder die Hand auf die Hüfte gestützt wird.

9. **Seitwärtsüberheben des Stabes mit der r. (l.) Hand bis zum Berühren der r. (l.) Schulter,** bei Ellengriff.

10. **Seithochheben r. und Senken l., Seithochheben l. und Senken r. abwechselnd speichgriffs,** wobei also in der Hochhebhalte die eine Hand den Stab an die andere abgiebt.

11. **Treten auf den Stab, Uebersteigen seitwärts r. (l.) hinter oder vor der Hand.**

Halten in dieser Flankenstellung die Schüler 2 Stäbe, den einen mit der r., den anderen mit der l. Hand, so werde geübt:

12. **Seit- und Seithochheben mit beiden Armen gleichzeitig oder l. und r. abwechselnd,** was auch mit Sprung in die Seitgrätschstellung und zurück, mit Fuß- oder Kniewippen, Seitspreizen, im Stande auf einem Beine bei Fersen- oder Kniehebhalte des anderen erfolgen kann.

13. **Ueberheben des Stabes der r. Hand auf die l. Schulter und des Stabes der l. Hand auf die r. Schulter, abwechselnd oder auch gleichzeitig,** ellengriffs.

14. **Seitheben l. und gleichzeitig Ueberheben r. bis zum Berühren der l. Schulter und umgekehrt.**

5. Hantel.*)

Jeder eiserne Hantel ist etwa 1/2—1 Kilogr. schwer. Bei eintretenden Pausen, welche sich öfter zu wiederholen haben, werden auf den Befehl: Die Hantel auf den Boden — legt! dieselben nach einem Sprunge in die Seitgrätschstellung mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes vorlings und zwar gekreuzt niedergelegt, worauf der Schüler zum Ausruhen in die Schlußstellung zurückspringt. Das Wiederaufheben beider Hanteln erfolgt mit Hilfe derselben Uebung.

Die hauptsächlichsten Uebungen mit den Hanteln — alle Uebungen aufzuzählen, ist unnöthig, da die Hantel als Belastung zu jeder Armübung genommen werden können — sind etwa folgende:

1. Hebhalten der Arme auf die Dauer, auch Drehen der Arme, Beugen und Strecken, Kreisen der Hände in einer Hebhalte.

2. Vor-, Seit-, Vorhoch- und Seithochheben des l. (r.) Armes oder beider Arme, z. B.

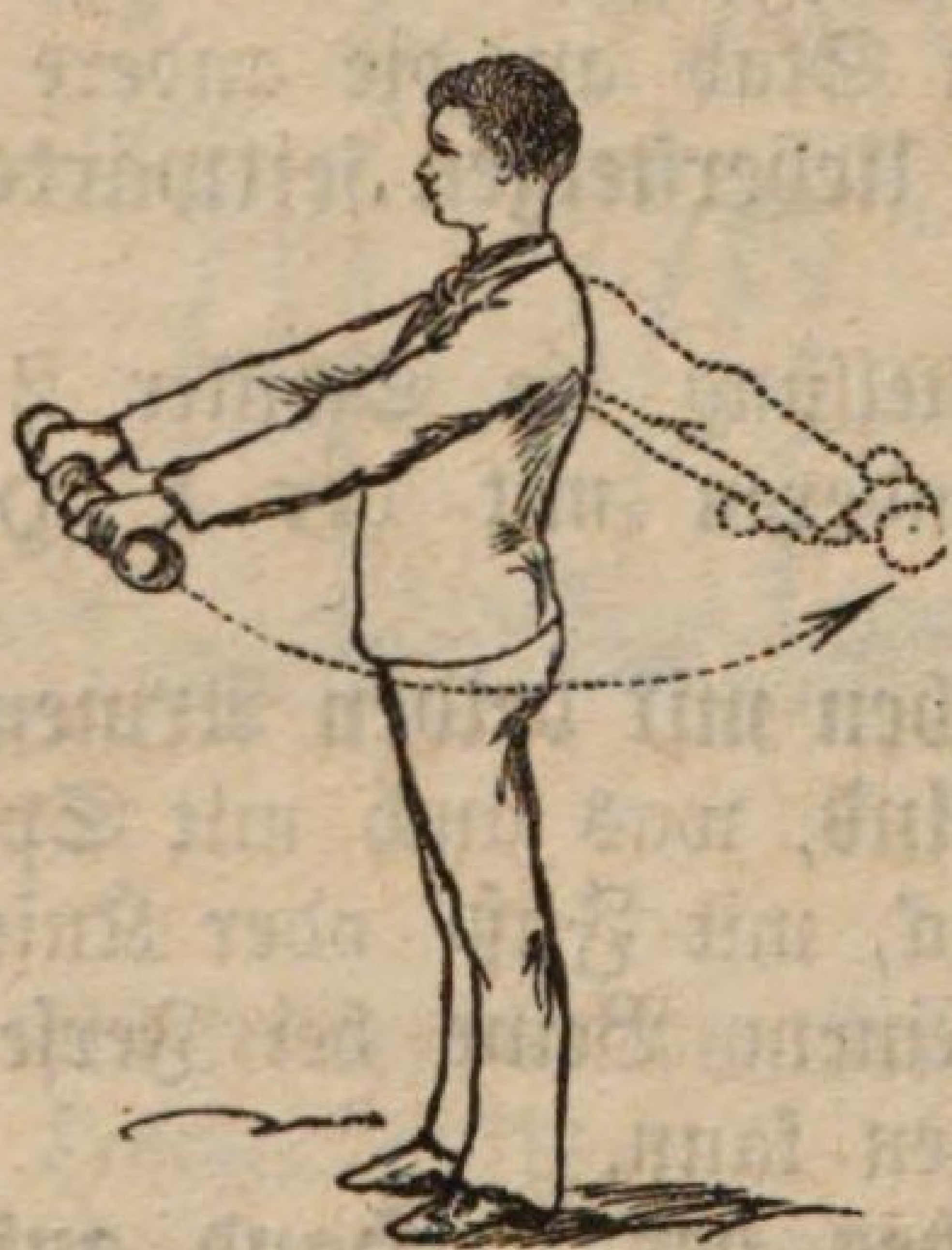


Fig. 42.

a) Seitheben l. (und Senken), Seitheben r., Seitheben beider Arme,

b) dasselbe mit entsprechendem Seitstellen (und Schlußtritte) des l., des r. Beines und darauffolgendem Sprunge zur Seitgrätschstellung und zurück,

c) dasselbe mit Vorheben der Arme (statt des Seithebens) und mit Vorstellen (und (Schlußtritt) des l., des r. Beines und darauffolgendem Sprunge zu einer Quergrätschstellung und zurück,

d) dasselbe mit Hochheben der A., Rückstellen (und Schluß-

*) In der westfälischen Mundart nennt man einen Henkel, eine Handhabe „den Hantel". Vergl. auch die Deutsche Turnzeitung von 1875, S. 254.

tritt) des r., des l. B. und Sprung zur Quergrätschstellung und zurück,

e) Vorheben l., Seitheben r. nacheinander oder gleichzeitig.

3. **Vor- und Rückschwingen der A.** (Fig. 42).

4. **Heben der Unterarme und Vor-, Seit-, Hochstoßen der Arme.**

5. **Kreisen des l., des r. Armes gleichzeitig oder nacheinander** und zwar von Unten

a) nach Vorn und weiter,	auch aus der Vor- oder Hochhebhalte der A.
b) „ Hinten „ „	
c) „ Innen „ „	auch aus der Seit- oder Hochhebhalte der A.
d) „ Außen „ „	

6. **Aus der Vorhebhalte schnelles Ausbreiten (Rückschlagen) der Arme in wagerechter Ebene.**

7. **Die vorgenannten Uebungen im Gehen an und von Ort, bez. abwechselnd mit dem Gehen.**

6. A. Schwebebaum.

1. **Schwebegang eines Paares in der Stellung Gesicht zu Gesicht** bei Fassung der Schultern, der Oberarme oder der Hände. Es geht also der Eine rück-, der Andere vorwärts und zwar in der Weise, daß der Rückwärtsgehende z. B. r. schreitet, wenn der Andere es l. thut.

2. **Dasselbe mit Dauerstehen auf einem Beine** z. B. auf die Dauer von 3 Schrittzeiten.

3. **Schwebegang Einzelner mit Rück- und Vorschwingen des schreitenden Beines vor seinem Niederstellen.** (Vergl. St. III. S. 127).

4. **Dasselbe von Paaren.** Vergl. Uebg. 1. Der Eine schwingt das r. Bein vor, wenn der Andere das l. rückschwingt.

5. **Schwebegang vorwärts mit Nachstellen und mit Beugen des vorstellenden,** dann des nachstellenden Beines.

6. **Freispringen auf und über den Baum.**

7. **Sprung in den Seitstütz (vorlings)** und Durchhocken eines Beines zum Seitschwebestütze, mit Seitgrätschen zum Grätschstande auf dem Baume ohne und mit Aufgeben des Stützes.

a) mit Spreizaufsitzen zum Seitsitz auf einem Schenkel zwischen den Händen. (Fig. 43.) Die r. (l.) Hand wird schnell gehoben, um das spreizende r. (l.) Bein unter ihr hinwegschwingen zu lassen und stellt sich dann an der Außenseite des betr. Beines auf den Baum nieder.



Fig. 43.

b) mit Spreizaufsitzen r. (l.) zum Querschwebestütze, also mit einer $^1/_4$ Dr. l. (r.)

c) mit Hockstand l. (r.) zwischen den Händen und mit Seitspreizen des r. (l.) Beines.

d) mit Hockstand beider Beine zwischen den Händen oder des einen zwischen den Händen, des anderen außerhalb der r. (l.) Hand.

Das Absitzen erfolge entweder in rückgängiger Bewegung oder mit einer Drehung um d. L. an der anderen Seite des Baumes oder auch mit Ueberheben (Ueberspreizen) des gestreckten Beines zum Seitsitz auf beiden Schenkeln 2c.

Um die gleichmäßige Ausführung von Seiten aller Uebenden zu fördern, werde Folgendes berücksichtigt: Der Lehrer befiehlt den 6—8 auf Schrittweite vom Baume entfernt-stehenden Schülern: In den Stütz — hüpft! und hebt bei den Ankündigungsworten eine Hand in die Höhe zum Zeichen, daß die Schüler, wenn das „Hüpft!" erfolgt, mit dem kleinen Vorsprunge ebenfalls die Hände heben, im Augenblicke aber des eigentlichen Aufsprunges mit den Händen auf den Baum schlagen und in den Stütz hüpfen sollen. Das deutlich hörbare Schlagen der Hände auf den Baum (den Bock, das Pferd 2c.) ist immer zu fordern, nicht nur des obigen Zweckes, sondern auch des gleichzeitigen Niederstellens beider Hände wegen, das namentlich bei den Uebersprüngen von den Schülern sehr oft nicht gehandhabt wird.

Bem. Sehr praktische Winke hierzu finden sich in: Lion, die Turnübungen des gemischten Sprunges. S. 181—185. Leipzig, Ernst Keil, 1866.

8. Heben aus dem Seitsitze auf einem Schenkel zum Seitschwebestütze und Seitstützeln an und von Ort, mit und ohne zeitweiliges Niedersetzen.

9. Vor- und Rückwärtsstützeln im Querschwebestütze auf die Dauer. Uebung 8 und 9 auch als Wettübung!

10. Wechsel von Seitstütz und Querschwebestütz bei stützfesten Händen mittelst Bogenspreizens des l. oder des r. Beines. In öfterer Wiederholung!

11. Aus dem Reitsitze

a) (hinter den Händen) wiederholtes Rückschwingen der gestreckten Beine bis zum



Fig. 44.

aa) Liegestütze vorlings (gegen den Baum), in welchem verschiedene Freiübungen z. B. das Heben eines Armes, eines Beines, auch eine Fortbewegung über den ganzen Baum (Fig. 44) 2c. stattfinden können; auch bis zum



Fig. 45.

bb) Schließen derselben mit und ohne Zusammenschlagen der Fersen (darauf Senken und wieder Oeffnen der Beine zum Sitz). (Fig. 45.)

b) (vor den Händen) wiederholtes Vorschwingen der gestreckten Beine bis zum
aa) Schließen derselben mit und ohne Zusammenschlagen der Fersen auch bis zum
bb) Liegestütze rücklings (gegen den Baum).

Das Absitzen erfolge bei a) mit einem Rückschwunge (Wendeabsitzen) bei b) mit einem Vorschwunge (Kehrabsitzen) der gestreckten Beine und mit dem oben erwähnten Schlagen der Hände auf den Baum vor dem Schwunge.

B. Schwebepfähle oder -steine.

In Ermangelung der Schwebepfähle (nach Art der Fig. 46, auch höherer, auch von verschiedener Größe und so aufgestellt oder in den Boden gerammt, daß sie eine gerade oder eine Bogenreihe bilden und daß die größten in der Mitte sich befinden) sind dieselben durch oben etwas abgerundete Steine zu ersetzen.

1. Schwebestehen Mehrerer auf einem Beine mit Fassung der seitgehobenen Hände und in diesem Schwebestande z. B. auf dem l. Beine

a) Vor- und Rück-, auch Seitspreizen des r. Beines,
b) Vor- u. Rückschwingen des r. Beines, auch um das Standbein,
c) Beugen und Strecken des r. Fußes bei einer Spreizhalte des r. Beines,
d) Fuß- und Kiewippen, Hüpfen 2c. des Standbeines. (Vergl. auch I. Theil S. 51 Uebg. 2).



Fig. 46.

2. Dasselbe ohne Fassung bei Seithebhalte der Arme (Fig. 46.)

3. Gehen (Laufen, Wechselhüpfen) auf enggelegten und immer weiter auseinander zu legenden Steinen oder Pfählen.

4. Gehen und Hüpfen auf Pfählen oder Steinen, die ein Zickzack oder eine Kreislinie bilden.

5. Hüpfen auf einem Beine (und auf einem Pfahle oder Steine) **mit Drehungen.**

6. Dauerstehen auf einem Beine mit Drehungen, herbeigeführt durch schwunghaftes Spreizen des standfreien Beines rc.

C. Schaukelbrett.

Damit die Knaben nicht nur auf schmalen und schwankenden, oben abgerundeten, sondern auch auf schaukelnden Flächen schweben lernen, ist das Schaukelbrett, welches wagerecht zwischen 4 Ständern hängt und an denselben in der Regel mittelst Drahtstäben befestigt ist (vergl. Fig. 47), zu verwenden. Das beliebte Massenschaukeln darf nicht geduldet werden, überhaupt ist große Vorsicht nöthig.

Nachdem die Schüler gelernt haben, auf der nichtschaukelnden Diele ruhig zu stehen und zu gehen, dieselbe zu besteigen, auch wohl einmal mit Festhalten an den Drähten geschaukelt haben, werde geübt:

1. Im Querstande und in einer Querschrittstellung Kniewippen des vornstehenden Beines mit Vor- und Rückneigen des Rumpfes, wodurch das Brett in die Schaukelbewegung gebracht wird. Bei dem Kniewippen und Vorneigen schaukelt das Brett hin, das Strecken des Beines und das Rückneigen des Rumpfes erfolgt am Anfange des Herschaukelns.

2. Dasselbe im Seitstande und in einer Seitschrittstellung mit Seitneigen des Rumpfes.

3. In der Seitgrätschstellung Kniewippen r. und l. im Wechsel (Fig. 47) **mit Rumpfneigen nach der Seite des wippenden Beines** und zwar zum Hinschaukeln Kniewippen des einen Beines, zum Herschaukeln Kniewippen des anderen.

4. Dasselbe mit Heben des nichtwippenden (gestreckten) **Beines,** was auch erst nur bei dem Hinschaukeln geschehen mag. (Versuch!)

5. Im Querstande Wechsel des Ausfalles und der Auslage bei feststehenden Füßen mit Vor- und Rückneigen

des Oberkörpers. Bei dem Hinschaukeln wird das vorgestellte Bein gebeugt (zur Ausfallstellung), bei dem Herschaukeln das andere (zur Auslage).

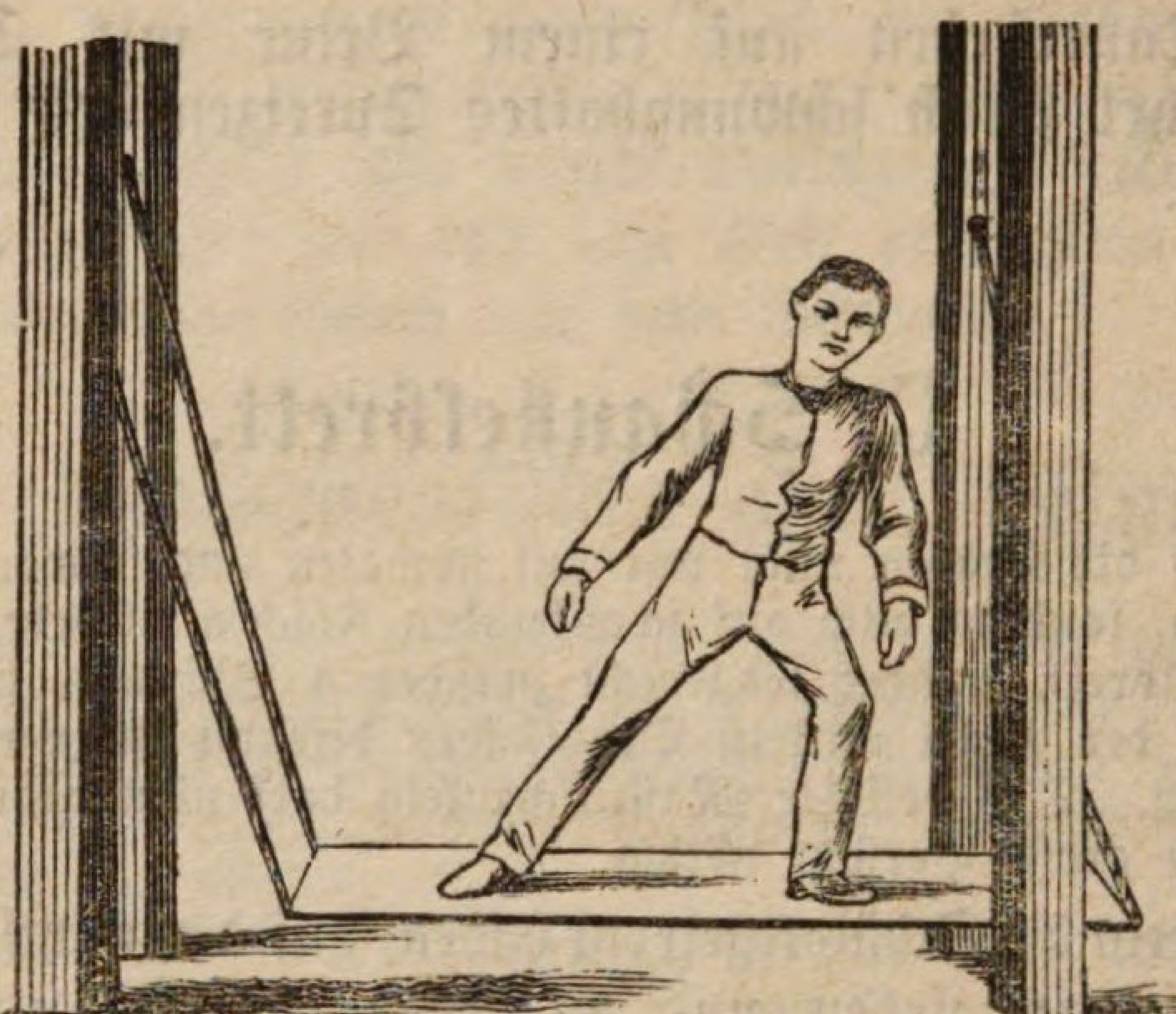


Fig. 47.

6. Im Querstande: Bei dem Hinschaukeln Rückstellen des vornstehenden l. (r.) Beines, bei dem Herschaukeln wieder Vorstellen desselben und umgekehrt.

D. Stelzen.

Das Gehen 2c. auf den Stelzen werde, wenn es überhaupt in den Turnplan aufgenommen ist, nur andeutungsweise gelehrt, so daß die Knaben, welche ja fast allerwärts auch außerhalb der Turnräume die Stelzen verwenden, sich gelegentlich in den angedeuteten Uebungen Fertigkeit erwerben.

Das Besteigen der Stelzen mit anfangs niedrigen Knaggen (Trittbrettchen) geschehe zunächst mit möglichst steilem Anlehnen derselben an eine Wand (Fig. 48), wobei der Schüler zwischen der Wand und den Stelzen und zwar der ersteren den Rücken zukehrend, steht und die Arme vorhebt, um nach einem Kreisen derselben nach Außen mit den Händen die Stangen zu erfassen, so daß sie am Körper anliegen und gleichzeitig mit dem l., dann mit dem r. Beine aufzusteigen. Schreitet darauf der Schüler rückwärts (gegen die Wand), so bekommt der Oberkörper alsbald das Uebergewicht und es wird jener dadurch zum Vorwärtsgehen gezwungen. Das freie Aufsteigen werde erst später gelehrt. — Sobald

die Hand die Stelze zum Schreiten hebt, ist auch das betr. Bein mitzuheben, ohne daß es die Knagge verläßt.

Von den Einzelnen einer geöffneten Reihe oder einer Säule werde z. B. geübt:

1. **Gewöhnliches Gehen vorwärts, an Ort, rückwärts, seitwärts** ohne und im Takt, ohne und mit Gleichschritt, auch auf Stelzen mit höheren Knaggen; von Ort in geraden oder in Bogenlinien, mit gewöhnlichen, kleineren oder größeren Schritten.



Fig. 48.

2. **Dasselbe mit einer 1/4 Drehung l.** (r.) **bei jedem 1. von 4, 6, 8 Schritten,** auch auf unerwarteten Befehl. Es werden die Linien eines Viereckes oder eines Kreuzes durchschritten.

3. **Gehen mit Nachstellen, auch mit Spreizen im Bogen.**

4. **Gehen in einer Seit- oder einer Querschrittstellung,** wobei sich also die Beine nicht schließen.

5. **Schottisch-, Hopser-, Wiegegehen** ꝛc. **von Ort** u. s. f.

7. Rundlauf.

Bei Griff einer Hand an einer oberen, der anderen an einer unteren Sprosse (vergl. Theil I. Fig. 30), auch wohl im Hange an nur einer Hand (die andere liegt auf dem Rücken oder hängt frei herab), im Hand- oder Oberarmhange beider Arme an den Sprossen zweier Seile (der Schüler befindet sich zwischen beiden Seilen, mit dem l. Oberarme an einer Sprosse des l. Seiles, mit dem r. an einer gleichhohen Sprosse des r. Seiles hängend, während die Hände von Außen her speichgriffs eine untere Sprosse fassen) werde geübt:

1. **Vorwärtslaufen im Kreise** mit kurzen, schnellen Schritten.

2. Dasselbe mit größeren Schritten, also mit **gewöhnlichem „Hüpflaufen"** oder

3. mit sehr großen (weiten) Schritten, mit **„Sprunglaufen"**, so daß der eine Fuß kräftig auf-, der andere so weit

als möglich niederspringt, beides aber immer in möglichst schneller Ausführung. Nach dem Niedersprunge des einen Beines wird die Ferse desselben sofort gehoben, das andere Bein schnell mit gestrecktem Fuße vorbewegt, so daß der Laufende kaum den Boden zu berühren scheint, dennoch aber durch den Nieder- und den sofortfolgenden Aufsprung sich kräftig fortschnellt.

4. (Seithangs) **Seitwärtslaufen mit Uebertreten**, letzteres nur vorn- oder hintenvorüber oder im Wechsel, also vorn- und dann hintenvorüber.

5. **Die nachfolgenden Uebungen an den Ringen hier im, bez. aus dem Stande in der Kreismitte.**

8. Ringe.

1. **Die Liegehangarten, die Sturzhänge, der Ueberschlag** ꝛc. — vergl. I. Theil S. 161—162, Uebung 6 — hier an den **hüpfhohen** Ringen. Der Schüler benutzt den Hupf zum Aufschwunge mit einer ½, bez. einer ganzen Dr. u. d. Br.

2. **Vor- und Rückschaukeln**

a) im Streckhange (ohne Abstoßen der Füße) mit (Knieheben und) Vorstoßen der Beine am Ende des Vorschwunges,

b) mit Aufsprung (in der Mitte der Schaukelbahn, nach mehreren Anlaufschritten vorwärts) in den Beugehang. Das Rückschaukeln erfolgt in diesem Hange, während am Ende des Rückschwunges die Arme schnell gestreckt werden. Der Schüler läuft darauf wieder an, springt wieder auf u. s. f.; nach erzielter Schaukelbewegung aber

c) mit Armwippen in der Weise, daß das Heben des Turners (mittelst Armziehens)

   aa) bei dem Rück-, das Senken desselben bei dem Vorschwunge oder

   bb) bei dem Vor-, das Senken bei dem Rückschwunge erfolgt,

durch welches Heben und Senken des Turners die Schaukelbewegung zu erhalten oder wohl gar noch zu vermehren ist.

3. Dreimal Armwippen aus dem Streckhange kamm-, zwie-, rist- oder speichgriffs an beiden Ringen oder an einem.

4. Im Beugehange

a) Vorheben beider geschlossenen und gestreckten Beine,

b) Vor- und Rückschwingen der Beine.

c) Seit- (Fig. 49) oder Vorstrecken des l. (des r.) Armes, auch beider Arme abwechselnd. Während des Streckens dreht sich der Arm zur Risthaltung.

d) Kreisschwingen der Beine mit allmäligem Senken in den Streckhang.



Fig. 49.

5. Aus einer Querschrittstellung, auch nach mehreren Schritten Angehens oder Anlaufens **Aufsprung in den Stütz vorlings** (rücklings) **und fortgesetztes Schaukeln im Stütz.**

6. Dasselbe, aber nach jedem Rückschaukeln (im Stütz) Niederspringen, wieder Anlaufen und darnach Springen in den Stütz.

7. Hüpfen in den freien Stütz. Außer den Händen berührt kein Körpertheil die Ringe.

9. Wippe.

Die Wippe (Fig. 50) wird stets von 2 gemeinübenden Knaben benutzt, die sich gegenseitig wenigstens annähernd das Gleichgewicht halten müssen und nur im beiderseitigen Einverständnisse oder auf Befehl das betr. Geräth, nachdem es in Stillstand versetzt ist, verlassen dürfen. Die Wippe stehe zu den Hangübungen reichhoch, zu den Stützübungen zunächst kaum hüft-, später brusthoch.

1. Hüpfen (Beider zugleich) **in den Quer-Streckhang vorlings oder rücklings** (gegen einander, bei ruhigliegender

Wippe) speichgriffs an den Holmen oder ristgriffs je an einer Sprosse.

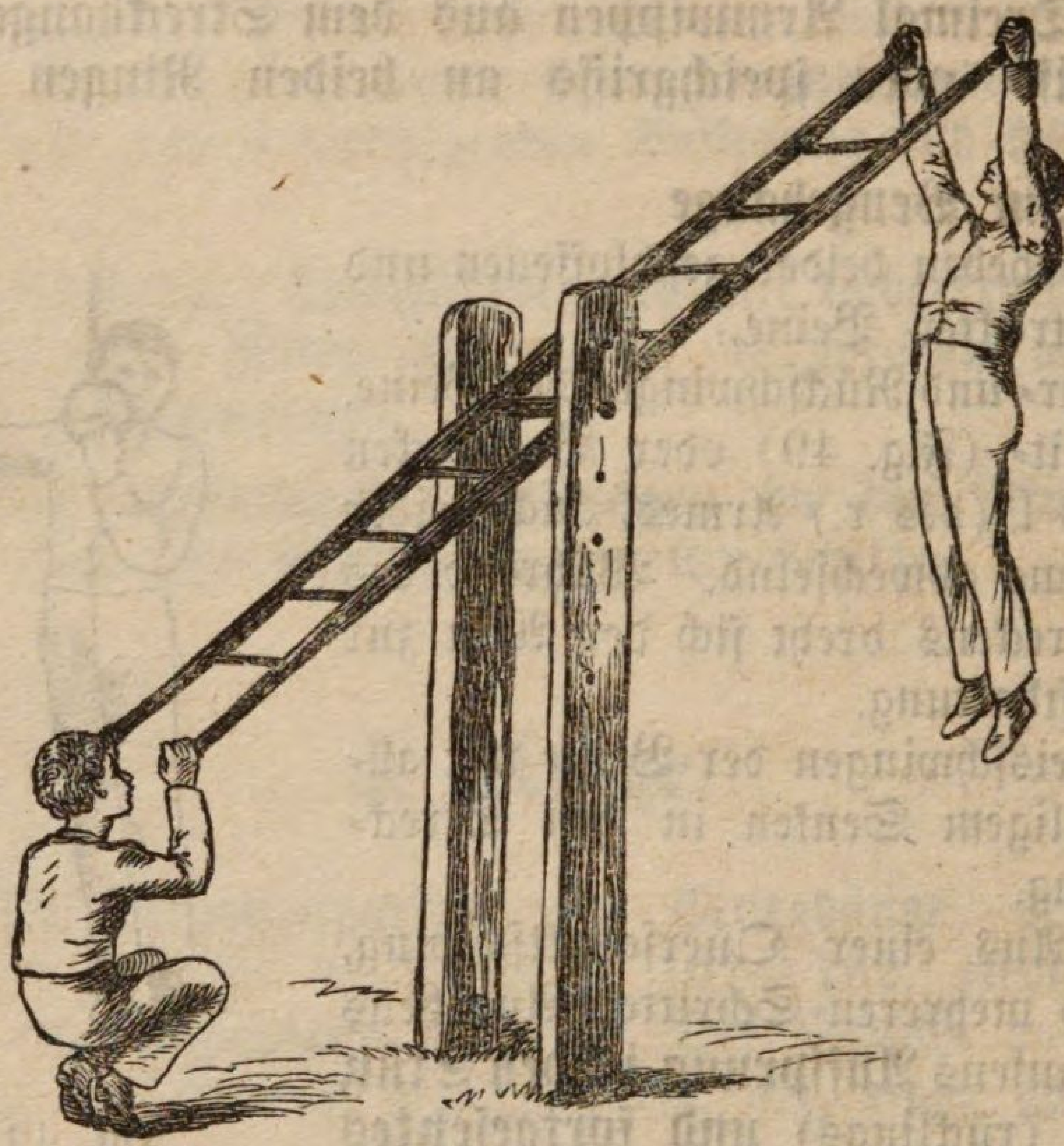


Fig. 50.

2. Wippen im Querhange vorlings (gegen einander) speichgriffs an den Holmen oder ristgriffs je an einer Sprosse mit

a) Streckung der sich schließenden Beine,
b) Kreuzen der gestreckten Beine,
c) Fersen-, oder Knieheben des l. (des r.) Beines oder beider Beine (gleichzeitig),
d) Seit-, auch Quergrätschen der (gestreckten) Beine,
e) Rumpfdrehen,
f) Beugen und Strecken der Füße ɔc. während des Fluges.

Der Niedersprung erfolgt

aa) mit geschlossenen Beinen in den Stand auf den Zehen und mit Kniebeugen (zur Hockstellung mit geöffneten Knieen),

bb) nur l., nur r., auch l. und r. im Wechsel mit Vorspreizen des anderen Beines. Nach dem Aufsprunge schließen sich die Beine sofort wieder.

3. **Dasselbe im Dauer=Beugehange.**

Die Zahl der Hebungen und Senkungen werde in der Regel gleich mit bestimmt; bei Wettübungen hat kein Schüler über seine Kräfte auszuharren.

10. Reck.

1. **Dreimal Armwippen aus dem Seitstreckhange kamm=, zwie= oder ristgriffs, aus dem Querstreckhange speichgriffs.** Ersteres bis zum Ueberschauen der Stange, letzteres bis zum Anschultern an die Stange.

2. **Im Beugehange**

a) Hangeln von Ort kamm= oder zwiegriffs.

b) Griffwechsel der Hände,

c) Drehhangeln an Ort, z. B. mit „Umgreifen" der r. Hand und Nachgreifen der l. und einer $^1/_2$ Dr. l. u. d. L.

3. **Im Seithange zwie= oder ristgriffs schnelles Heben (Aufziehen mittelst Beugens der Arme) zum Wechsel von Hand= und**

a) Oberarmhang r. (l.) bei dauerndem Griffe der r. (l.) Hand,

b) Unter= und darnach Oberarmhang r. (l.) mit Aufgeben des Griffes der r. (l.) Hand,

c) Oberarmhang r. (l.) mit Aufgeben des Griffes der r. (l.) Hand,

d) (nur bei Ristgriff) Unterarmhang beider Arme

aa) wechselarmig (also nacheinander), so daß z. B. erst der l. Arm aus dem Hand= zum Unterarmhange wechselt, dann der r.

bb) beidarmig (also miteinander), was nur mittelst Hangzuckens geschehen kann.

e) Oberarmhang beider (vorgestreckten) Arme

aa) wechselarmig,

bb) beidarmig (mit Hangzucken).

f) Oberarmhang r. (l.) mit Aufgeben des Griffes beider Hände und mit $^1/_4$ Dr. u. d. L., so daß der Schüler

bei dem Einnehmen des Oberarmhanges z. B. r. eine ¼ Dr. l. ausführt und in diesem Seitlingshange den l. Arm herabhängen läßt oder auf die Hüfte stützt.

Das Verlassen der Stange geschieht nur, nachdem wieder aus dem Arm- zum Handhange gewechselt worden ist.



Fig. 51.

4. Hangeln, auch Schwingen in diesen Hängen, wobei sich's jedoch nicht empfiehlt, mehrere solcher Uebungen unmittelbar aufeinander folgen zu lassen.

5. Aus dem Seitstande am schulterhohen Recke bei Zwiegriff (z. B. l. Rist-, r. Kammgriff) **oder bei Ristgriff der Hände Hüpfen in den** (**Beuge**- oder) **Knick-Stütz r. (l.),** hier noch mit Beibehaltung des Griffes beider Hände (Fig. 51), wonach also der l. (r.) Arm in den Beugehang gelangt.

6. Aus dem Querstande am kopf- und reichhohen Recke Hüpfen in den Querliegehang (an den Händen und den Knieen) speichgriffs

a) die r. Hand vor der l.

aa) am r. Kniee: Kniehang r. (von der r. Seite des Reckes her) — auf! ab! Mit dem Hupfe z. B. aus einer Vorschrittstellung werden bei gebeugten Armen beide Beine gestreckt und ein wenig grätschend aufwärts geschwungen. Darauf wird das r. Bein gebeugt und diesseits (auf der r. Stangenseite, also auf derjenigen, wo die r. Hand faßt) mit der Kniekehle auf die Stange gelegt, während das l. jenseits der Stange und schräg an derselben entlang gestreckt bleibt. Die Arme können sich dabei strecken, können aber auch gebeugt bleiben, so daß die l. Schulter die Stange berührt und der Kopf sich rechterseits über der Stange befindet.

bb) an beiden Knieen, wobei zuvor beide Beine gestreckt und geschlossen auf der r. Stangenseite aufwärts geschwungen werden.

cc) am r. Kniee oder an beiden mit Wechsel aus dem Hand- zum Unterarmhange des r. Armes (Fig. 52) oder beider Arme.

dd) am r. Kniee bei Unterarmhang des l. Armes, während der r. Arm im Handhange bleibt.

Bei aa)—dd) befindet sich der Schüler im Hange vorlings gegen die Stange.

ee) am r. Kniee an der l. Seite des Reckes — auf! ab!, wobei zuvor beide Beine gestreckt und geschlossen an der l. Stangenseite aufwärts geschwungen werden, ehe das r. Bein daselbst eingehängt wird.

ff) an beiden Knieen an der l. Seite des Reckes,

gg) am r. Kniee an der r. oder l. Seite des Reckes mit Wechsel des Handhanges r. gegen den Unterarmhang r. und Aufgeben des Griffes der l. Hand, welche frei herabhängen kann,

hh) wie gg), aber an beiden Knieen.

Bei ee)—hh) wendet der Schüler der Stange mehr oder weniger die r. Leibesseite zu.

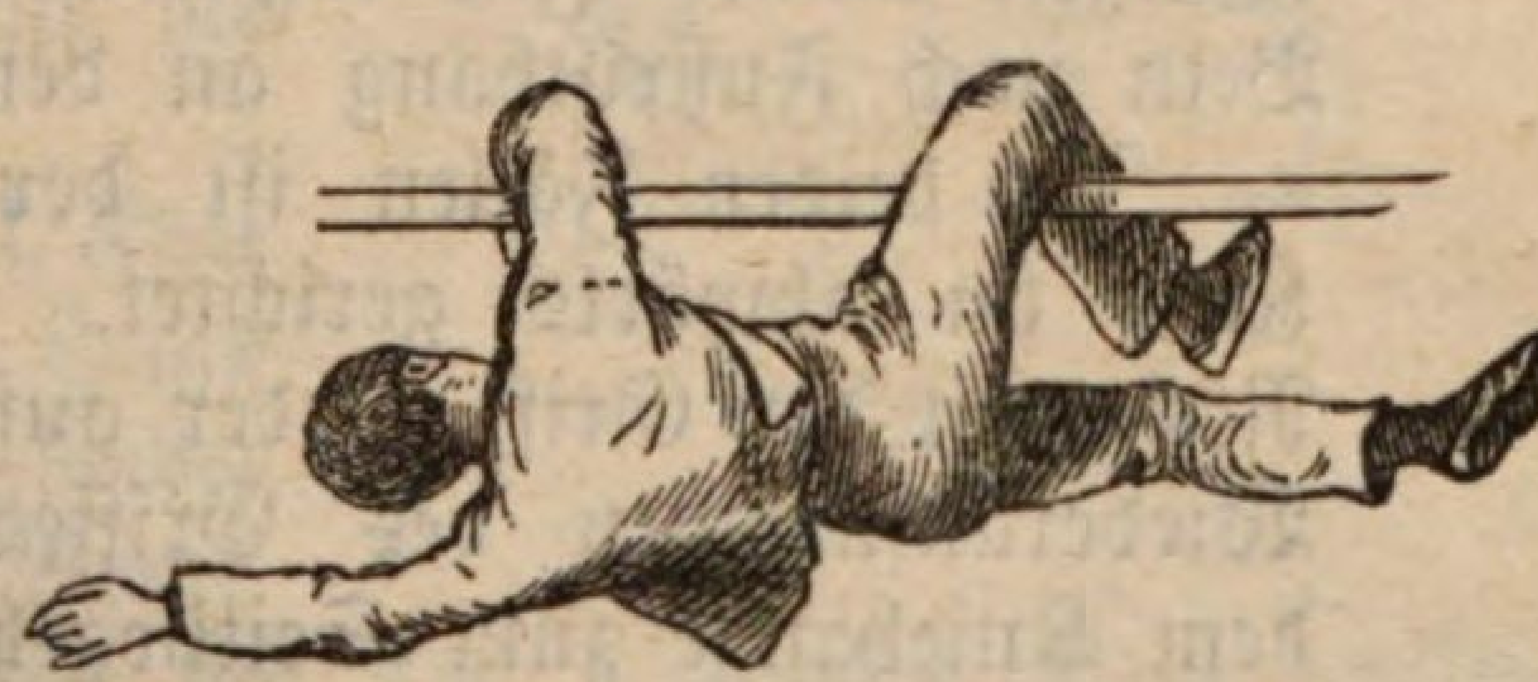


Fig. 52.

b) wie a), aber es befindet sich die l. Hand vor der r. und erfolgt der Kniehang an der l. (bei ee) und ff) an der r.) Seite der Stange am l. Kniee oder an beiden.

7. Am reichhohen Recke **aus dem Seitstande ristgriffs Hüpfen**

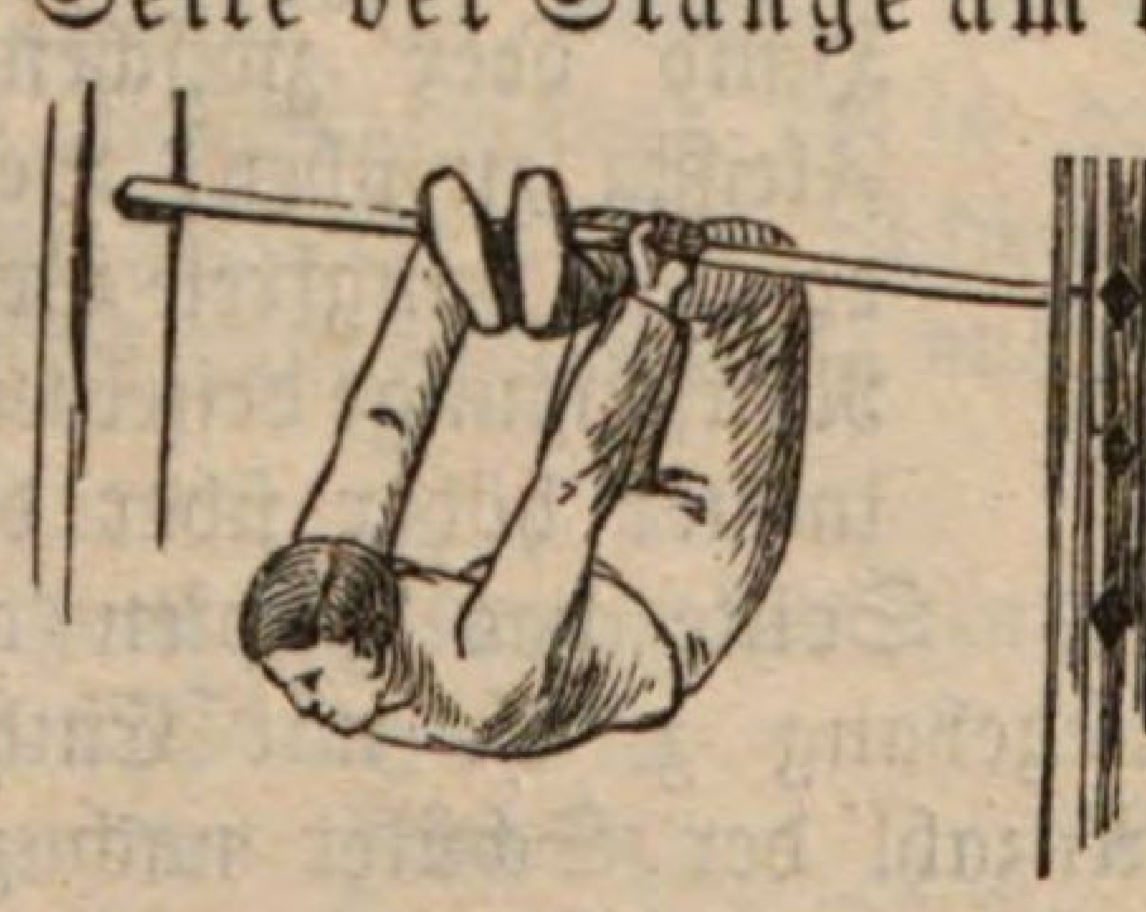


Fig. 53.

a) in den Seitliegehang vorlings (gegen das Reck) z. B.

aa) am r. Kniee außen neben der l. Hand.

bb) an beiden Knieen (oder an einem) mit Umfassen derselben unterhalb der Reckstange (als „Hang

zur Burzelwelle"). Nachdem die Kniee eingehängt worden sind, geben die Hände nacheinander den Griff auf, um die Kniee z. B. mit Falten der Finger zu umfassen.

b) in den Seitliegehang an den Händen und den Fußristen rücklings (gegen das Reck): das „Nest". (Fig. 53.)

8. Im, bez. aus dem Seitliegehange mit Hand- und Kniehang am reichhohen Recke

a) bei festem Ristgriffe Wechseln des Hanges an beiden Knieen außen neben der r. Hand und (außen) neben der l. Hand.

b) Aufgeben des Griffs beider Hände und Strecken der Hüftgelenke zum (freien) Kniehange, was

aa) aus dem Seitliegehange an beiden Knieen zwischen den Händen oder

bb) aus dem Seitliegehange an einem Knie zwischen den Händen

erfolgen kann. Im letzteren Falle kann das hangende Bein noch Fußristhang an dem anderen Beine nehmen. — In beiden Fällen ist der Körper vom hangenden Knie an abwärts gerichtet. Vor dem Verlassen des Reckes ist der Griff wieder aufzunehmen und mag dieses Wiederaufnehmen des Griffes, also der Wechsel aus dem Kniehange zum Seitliegehange an den Knieen und den Händen zur besonderen Uebung gemacht werden.

c) Vor- und Rückschwingen im Liegehange an einem Kniee und beiden Händen, wobei das Knie außen neben einer Hand oder zwischen den Händen sich befinden kann. Fleißig zu üben! Bei dem Schwunge ist darauf zu sehen, daß das hangfreie Bein ganz gestreckt bleibt und daß bei dem Rückschwunge desselben der Oberkörper bei gestreckten Armen immer höher über das Reck hinaufgeschwungen wird.

Sollte das Hüpfen aus dem Seitstande in den Seitliegehang z. B. mit Einhängen eines Kniees der größeren Anzahl der Schüler nach zu schwer sein, so werde das Einnehmen des Liegehanges zuvor noch aus dem Querstande speichgriffs geübt, nur ist nach dem Einhängen des Kniees sofort mit der nöthigen Drehung des Turners (um die Tiefenaxe) der Speichgriff gegen den Ristgriff zu wechseln.

9. Der „Wellaufschwung" vorwärts (einfachster Art). Ein Aufschwingen (nicht Aufstemmen) aus dem Seitliegehange an beiden Händen und einem Knie in den Seitsitz auf dem betr. Schenkel bei festem Griffe, welcher Sitz nach und nach nur durch einen kräftigen Rückschwung des gestreckten hangfreien Beines erreicht werden mag. Dieser Wellaufschwung vorwärts erfolge hier

a) im Hange z. B. am r. Kniee außen neben der r. Hand oder zwischen den Händen und bei Auflegen des l. grifffesten Armes, als „Aufschwung zur Schrägwelle" (Fig. 54). Der l. Arm mag mit dem Einnehmen des Seitsitzes schnell gestreckt werden, so daß auch er nun, wie der r., sich auf die Stange stützt.

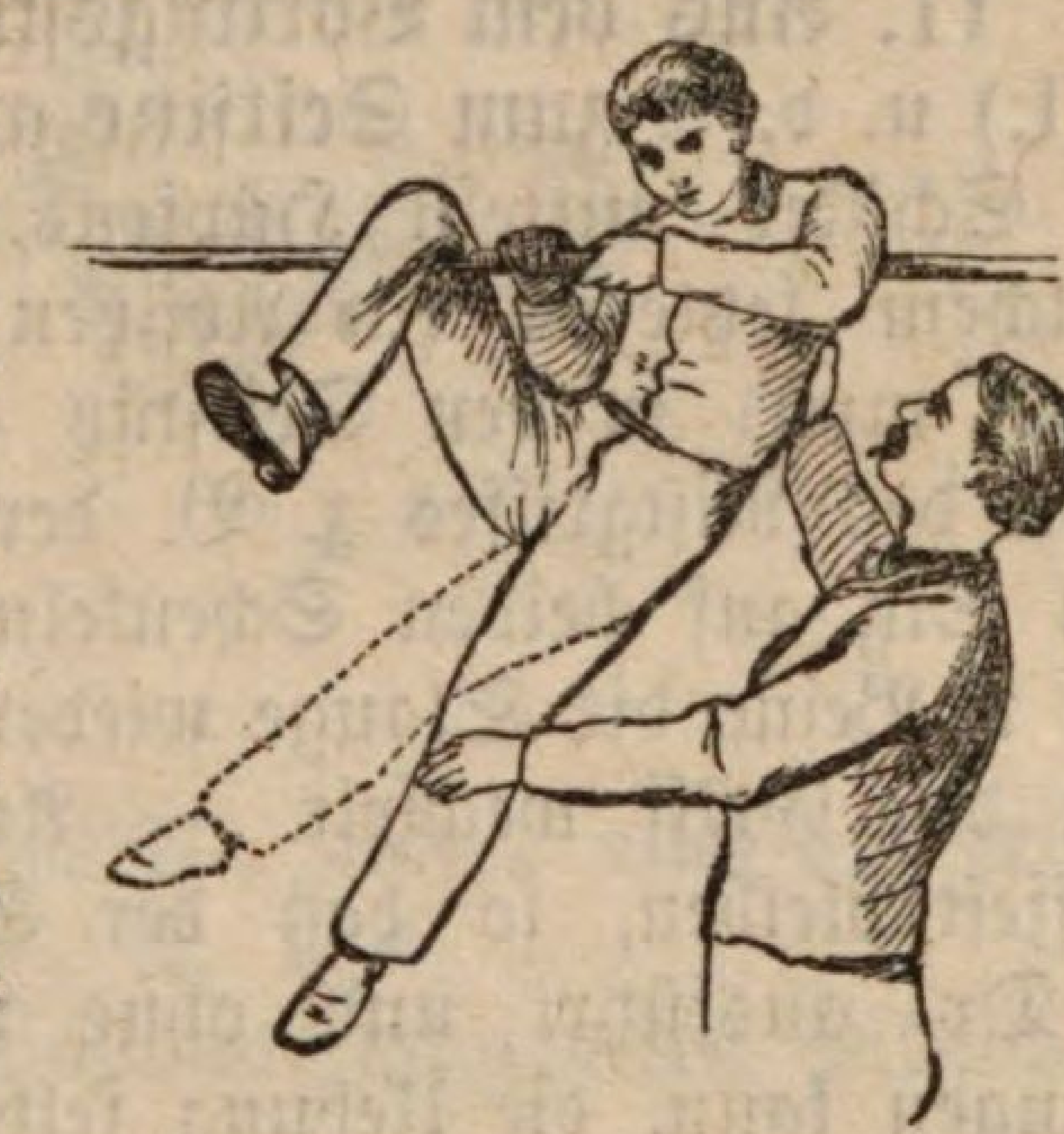


Fig. 54.

b) im Hange z. B. am l. Knie außen neben der l. Hand und bei Handhang beider möglichst gestreckten Arme.

c) wie b), nur befindet sich das hangende Bein zwischen den Händen.

Das Absitzen erfolge mit einem Rückwärtsüberspreizen des sitzenden Beines, worauf der Turner im Seitstütz (vergl. 3. Stufe Seite 167) bleibt. Aus diesem gelangt er in den Stand z. B. mittelst Abschwingens und Niederspringens rückwärts oder nach einem Wechsel des Ristgriffes zum Kammgriffe mittelst

10. Abschwunges, z. B.

a) mit Seitspreizen l. (r.) bis zum Aufliegen der Innenkante des betr. Fußes auf der Stange,

b) mit Aufknieen l. (r.) zwischen den Händen,

c) mit Aufknieen beider Beine zwischen den Händen (früher wohl „der Muthabschwung" genannt).

d) mit Seitgrätschen der Beine (bis zum Anlegen der Fußriste).

in den Hang oder Stand. Am Ende des Abschwunges sind die Beine wieder zu schließen. Da die Drehung bei diesen Abschwüngen eine sehr schnelle ist, so sind die Schüler zuvor aufmerksam zu machen, daß sie dieselben nur bei ganz festem Kammgriffe ausführen.

Der seitlings vom Schüler und jenseits fast unter dem Reck stehende Lehrer erfaßt dabei das ihm zunächstbefindliche Handgelenk des Schülers und zwar ellengriffs.

11. **Aus dem Vorlingsstütze** am kopfhohen Recke $^1/_2$ **Dr. r. (l.)** u. d. L. **zum Seitsitze auf beiden Schenkeln.** Nachdem der Schüler mittelst Hüpfens, Felg- oder Wellaufschwunges (welchem letzteren ein Absitzen des früher hangenden Beines folgen muß) in den Seitstütz gelangt ist, führt er mit Aufgeben des Ristgriffes z. B. der r. Hand eine $^1/_2$ Dr. r. aus zum Sitz auf beiden Schenkeln, worauf dieselbe Hand neben dem r. Beine die Stange wieder erfaßt, während die l. nur an Ort den Griff wechselt. — Anfangs mag auch die r. Hand grifffest bleiben, so daß der Schüler nur eine $^1/_4$ oder eine $^3/_8$ Dr. ausführt und ohne Weiteres wieder in den Stütz gelangen kann, die Uebung selbst wohl auch erst auf breiteren Stützflächen z. B. auf dem Schwebebaume vorgenommen werden. — Der Lehrer beuge dem Fallen des Schülers bei der (anfangs langsamen, später schnelleren) Drehung durch Erfassen der Unterschenkel desselben vor.

12. **Aus dem Seitsitze auf beiden Schenkeln bei Ristgriff der Hände**

a) Niedersprung vorwärts in den Stand,

b) „Sitzabschwung". Der Schüler senkt sich dabei rückwärts in den Seitliegehang an beiden Knieen und beiden Händen und gelangt aus diesem nach einem Durchhocken vorwärts in den Stand oder nach einem Ueberschlagen rückwärts zunächst in den Rücklingshang und dann in den Stand.

c) Felgabschwung rückwärts aus dem Rücklingsstütze. Der Schüler beugt die Arme, streckt die Hüftgelenke und senkt den gestreckten Körper soweit, daß derselbe mit dem Kreuze auf der Stange aufliegt (Fig. 55), worauf der Rückwärtsabschwung erfolgt. Die Hilfe s. Uebg. 10.

d) Griffwechsel der ristgriffs stützenden Arme zum Kammgriff und Senken (Niederlassen) in den Unterarmhang

rücklings (also mit Aufgeben des Griffes der Hände), in welchem Hange der Schüler mehrere Male vor- und rückschwingen mag, ehe er mit einer 1/2 Dr. u. d. L. und Aushängen eines Armes in den Vorlingshandhang und in den Stand zu kommen sucht. Hilfe an den Unterschenkeln!

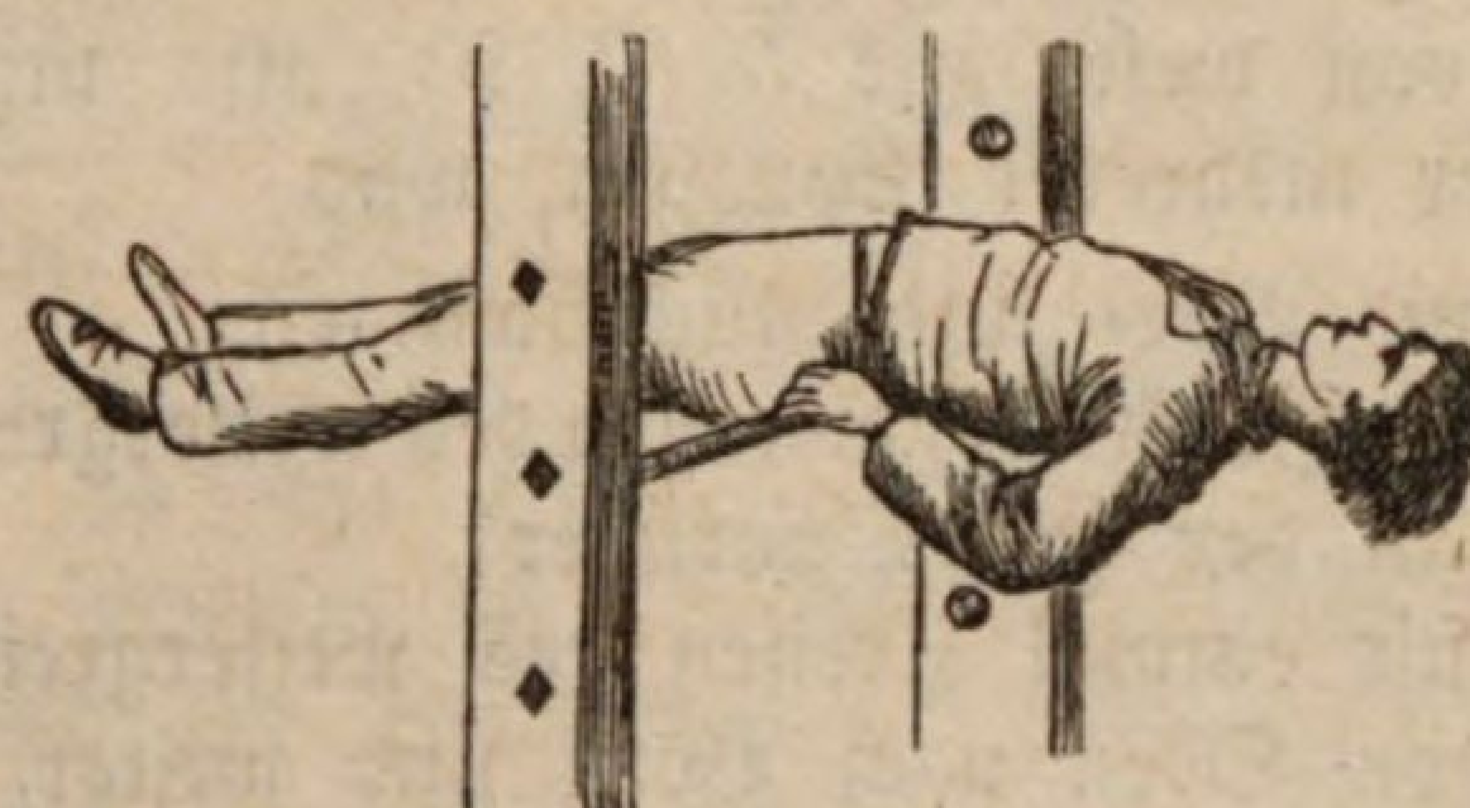


Fig. 55.

13. **Felgaufschwung am scheitel-, später auch am reichhohen Reck.** (Vergl. III. Stufe, S. 170).

14. Am hüpfhohen Recke **Schwunghangzucken seithangs ristgriffs**

a) mit Wechsel von Schluß- und Spannhang,
b) von Ort, das ganze Reck entlang.
c) an Ort mit Kreuzen der Arme, so daß z. B. bei jedem Rückschwunge die r. Hand über die l. greift, bei jedem Vorschwunge die gewöhnliche Haltung der Arme wiederkehrt.

11. Wagerechte Leiter.

1. **Die Uebungen unter „Reck" 1.—8.** sind mit Auswahl und zur Abwechslung oder Wiederholung auch hier an einem Holme vorzunehmen.

2. **Wechsel von Hang und Stand durch wiederholtes Nieder- und Aufspringen** in Verbindung **mit Griffwechseln,** so daß also nach dem einen Aufsprunge der Hang z. B. ristgriffs an 1 Sprosse, nach dem anderen zwiegriffs an 1 Sprosse, nach dem dritten speichgriffs an den Holmen 2c. erfolgt, was auch mit Dr. u. d. L. geschehen kann.

3. Im Hange speichgriffs an den Holmen oder ristgriffs an 1 Sprosse Vor- und Rückschwingen bis zum Berühren der Unterseite der Leiter.

4. Hangeln an Ort

a) ellengriffs an den Sprossen, die ganze Leiter entlang,
b) ristgriffs mit Weitergreifen von der 1. Sprosse zur 3. (4, 5.), von dieser zur 5 (7, 9), also mit Uebergreifen einer oder mehrerer Sprossen, was
    aa) mit Vor- und Rückschwingen,
    bb) mit Halbkreisschwingen des weitergreifenden Armes (an der Hüfte vorüber),
    cc) mit einmal Kreisen des weitergreifenden Armes von Oben nach Vorn und weiter,

  geschehen kann,
c) an den Sprossen oder Holmen mit verschiedenen vorherbestimmten Griffwechseln,
d) spann-speichgriffs an den Sprossen,
e) mit Drehen u. d. L. („Hangzwirbeln") von Sprosse zu Sprosse, oder an einem Holme, auch von einem Holme der Doppelleiter zum anderen.

5. Hangzucken von Ort

a) speichgriffs an beiden Holmen,
b) mit Speichgriff der einen Hand an 1 Holme und Ristgriff der anderen an 1 Sprosse,
c) ristgriffs an 1 Holme,
d) mit Ristgriff der einen Hand an 1 Holme und Speichgriff der anderen an 1 Sprosse.

12. Schrägleiter.

1. Auf- und Absteigen auf der Oberseite der Leiter

a) rücklings (gegen die Leiter), die Arme rist-, zwie-, kammgriffs an den Sprossen, speichgriffs an den Holmen.
b) vorlings mit Gebrauch nur einer Hand, während die andere auf die Hüfte gestützt oder der Arm seitgehoben wird,

so daß z. B. die l. Hand weitergreift, darnach aber entweder das l. oder das r., oder abwechselnd das l. und r. Bein weiterhüpft,

c) seitlings mit Weitergreifen einer Hand und mit nachfolgendem Weiterhüpfen des Beines der gleichen Seite,

d) vorlings ohne Griff der Hände mit Verweilen in den Schrittstellungen. Es tritt also nach jedem Weiterschreiten eines Beines ein kürzerer oder längerer Dauerstand auf beiden Beinen ein.

2. An der Unterseite der Schrägleiter aus dem Hange und Stande vorlings **Hang ristgriffs des gestreckten r. Armes an 1 Sprosse und Stand des gestreckten r. Beines auf 1 Sprosse** bei Seitheben des gestreckten l. Armes und Seitspreizen des l. Beines, was hier abwechselnd r. und l. und mit Auf- und Abwärtssteigen geschehen mag.

3. **Zweimal Armwippen aus dem Streckhange bei den verschiedenen Griffarten.**

4. **Beliebiges Hangeln aufwärts, dann aber Hangzucken abwärts bei gestreckten Armen.**

5. **Auf- und Abwärtshangeln**

a) ristgriffs bei gestreckten Armen von einer Sprosse zur anderen, also mit Weitergreifen.

b) im Beugehange bei Griff an 1 Sprosse und 1 Holme.

6. **Hangzucken an Ort mit Wechseln des Griffes an den Sprossen und den Holmen** z. B. aus dem Ristgriff beider Hände an 1 Sprosse zum Speichgriff der einen Hand an einem Holme, während die andere den Ristgriff an der Sprosse beibehält, oder zum Speichgriff beider Hände an den Holmen und zurück.

7. (Versuchsweise) **Hangzucken aufwärts speichgriffs an den Holmen mit mäßigem Vor- und Rückschwingen** der Beine.

8. **Liegestützeln**

a) vorlings (gegen die Oberseite der Leiter) im Unterarmstütz auf den Holmen mit Griff der Hände: **„Unterarmstützeln“.**

b) rücklings (gegen die Oberseite der Leiter) im Handstütz mit Vor- und Nach- oder einfachem Weitergreifen an

den Sprossen, auch bei Griff an den Holmen oder an 1 Holme und an 1 Sprosse.

9. **Im Liegehange vorlings** (gegen die Oberseite der Leiter) **an den Händen bei gestreckten Armen und seitgrätschenden Beinen**

a) Hangeln an Ort ohne und mit Griffwechsel,

b) Hangeln von Ort mit Vor- und Nachgreifen an den Holmen oder Sprossen.

10. **Liegestützeln aufwärts, Liegehangeln abwärts** an der Oberseite der Leiter.

11. **Unterarmliegestütz und Liegehang (an den Händen) abwechselnd** an der Oberseite der Leiter zur Fortbewegung von der Höhe derselben nach Unten.

12. **Aus dem Liegestütze mit ganz gestreckten Armen** ristgriffs an 1 Sprosse **langsames Senken zum Liegehange.**

Die Uebungen 1, a—c und 2 sind auch an der **senkrechten Leiter** vorzunehmen, wozu noch **an der Außenseite eines Holmes** das **Steigen** bei Stand auf den Sprossen und Handhang speichgriffs an den Sprossen oder an dem näheren Holme kommen mag.

13. Schrägstangen.

1. **Zweimal Armwippen aus dem Streckhange speichgriffs an 2 Stangen oder auch an einer.**

2. **Ueberschlagen rückwärts speichgriffs an 2 Stangen in den Stand oder den Rücklingshang und Zurücküberschlagen (vorwärts).** (Vergl. Stufe III. S. 173).

3. **Klettern speichgriffs**

a) an 2 Stangen und Kletterschluß an der r. oder der l. Stange, das r. oder das l. Bein vorn (oben). (4 Uebungsfälle.)

b) an 2 Stangen oder an einer mit Wechsel des Kletterschlusses an ein- und derselben Stange,

c) an 2 Stangen mit Wechseln des Kletterschlusses an der r. und l. Stange, auch an beiden,

d) an 2 Stangen oder an einer mit Kletterschluß an einer Stange und Hangzucken (beider Hände),
e) an der l. (r.) Stange mit Kletterschluß an der r. (l.),
f) an 2 Stangen oder an einer und Einhängen nur eines Beines im Kniegelenke, während das andere Bein gestreckt herabhängt.

Es mögen diese Uebungen zunächst ohne Takt, dann aber auch im Takte, der durch den Lehrer oder durch die nichtübenden Schüler anzugeben ist, vorgenommen werden.

4. **Unterarmliegestützeln auf- und abwärts** (Vgl. St. III. S. 173). Die l. (r.) Hand greift vor, die r. (l.) nach, worauf beide Beine zugleich nachgezogen werden,

5. **Wechsel des Hanges vorlings** (gegen die Unterseite der Stange) **an 2 Stangen mit dem an einer.** Die eine Hand greift von der einen Stange unter, auf, auch über die andere Hand an der anderen Stange und zurück.

6. **Seitschwingen im Hange vorlings** (gegen die Unterseite der Stange) in der Weise, daß bei jedem Seitschwunge r. die r., die l. Hand den Griff aufgiebt, bei jedem Seitschwunge l. aber die l., die r.

7. **Auf- und Abwärtshangeln**

a) speichgriffs an 2 Stangen
   aa) mit Seitschwingen,
   bb) mit Vor- und Rückschwingen,
   cc) bis zu einer bestimmten Höhe und darnach Tiefspringen.
b) ellengriffs (rücklings gegen die Fußvorrichtung der Stangen).
c) speich- oder ellengriffs an 2 Stangen mit verschiedenen Beinhaltungen.
d) speichgriffs an 1 Stange mit Vor- und Nachgreifen, mit und ohne Seitschwingen der Beine.
e) speichgriffs im Beugehange an 2 Stangen oder an einer mit Vor- und Nachgreifen.

8. **Speichgriffs Hangeln aufwärts und Hangzucken abwärts.**

9. **Vor- und Rückschwingen und bei jedem Rückschwunge Hangzucken aufwärts.**

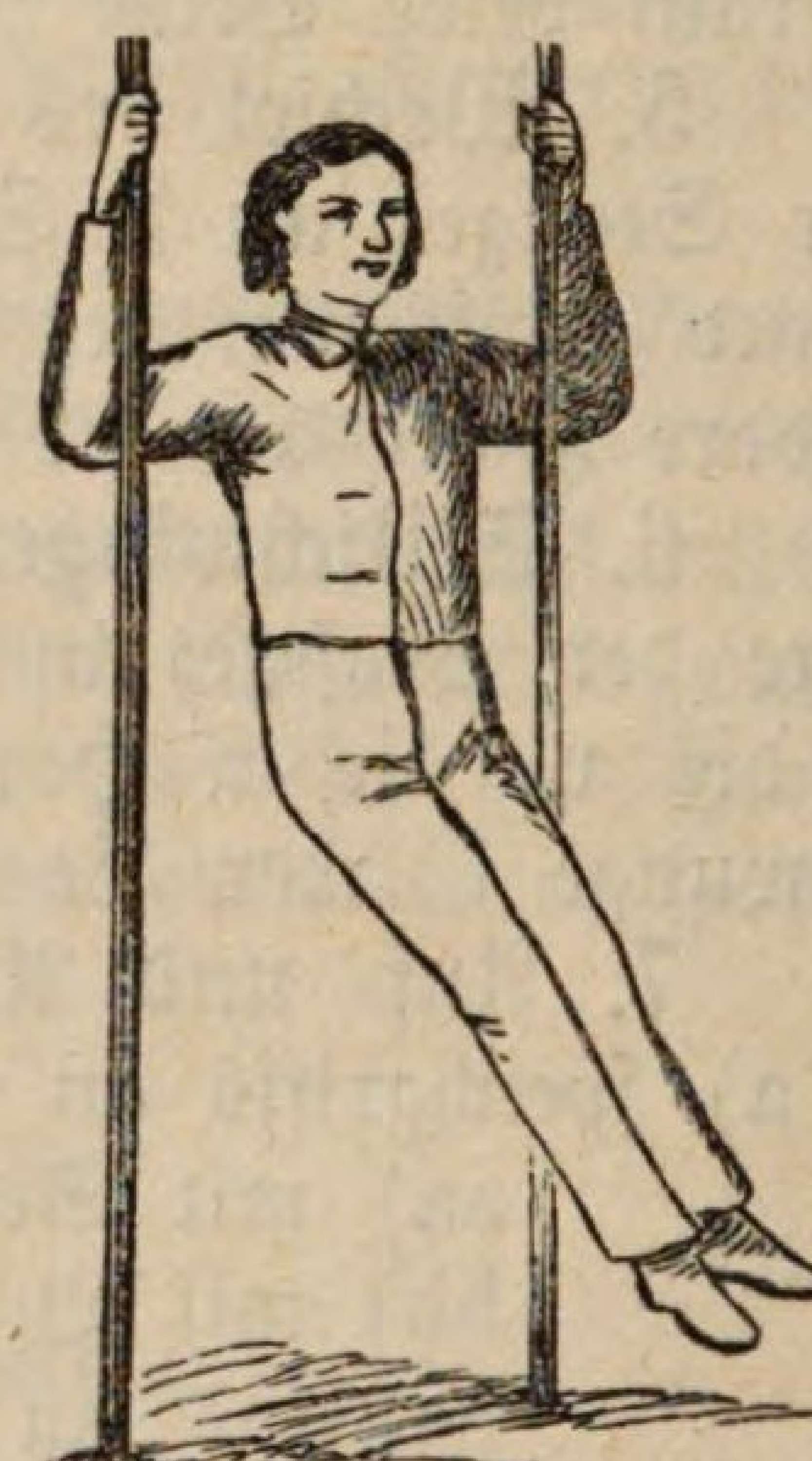
14. Senkrechte Stangen.

1. Einmal Armwippen aus dem Streckhange an 2 Stangen, auch an einer.

2. Vor- und Rückschwingen
a) streckhangs
b) beugehangs an 2 Stangen. (Fig. 56.)

3. Aus dem Stande bei (ganz festem) Griffe in Scheitelhöhe an 2 Stangen **Drehen u. d. Br.**

a) $1/2$ Dr. u. d. B. in den Streck-Sturzhang. Die seitgrätschenden Beine können die Außenkanten der Füße an die Stangen anlegen.


Fig. 56.

b) Dasselbe mit Anristen der Füße und mit hohlem Kreuze zum „Schwimmhange". Wird an 2 vorderen Stangen geübt, so kann das Anristen an das nächst hintere Stangenpaar geschehen.

c) Dasselbe, nur risten die Füße in der Nähe der Hände an: „das Nest" (Vergl. Th. I, S. 161 u. 162).

d) mit ganzer Dr. u. d. B., also das Ueberschlagen rückwärts, mit gebogenen oder gestreckten Beinen, in den Rücklingshang und Zurücküberschlagen vorwärts.

Die Hilfe wird am Handgelenk gegeben, um das Herabgleiten an den Stangen zu vermeiden, falls die Schüler nicht fest genug fassen.

4. Auf- und Abwärtsklettern nach Art der Uebung 3, a—f an den Schrägstangen, wozu hier noch kommen mag das Klettern

a) an 1 Stange mit Umkreisen derselben,
b) an 1 Stange mit Hangzucken.

5. Wanderklettern, also Klettern von einer Stange zur anderen,

a) in der Höhe der Stangen, } nachdem an der 1. Stange die
b) schrägabwärts, } volle Höhe erklettert worden ist.
c) schrägaufwärts.

6. **Aufwärtshangeln an 2 Stangen, Abwärtshangzucken** ohne und mit Vor- und Rückschwingen.

7. **Im Spannkletterschlusse gleichzeitiges Höher- und Wiederzurückgreifen beider Hände,** als „Hangzucken bei bleibendem Kletterschlusse".

8. **Im Spannkletterschlusse Auf- und Abwärtsklettern**
a) mit Weitergreifen der r. Hand und gleichzeitigem Höherbewegen des r. Beines, dann der l. Hand und des l. Beines.
b) mit wechselsweisem Weitergreifen der Hände (also mit Hangeln) und mit gleichzeitigem Nachheben beider Beine.

15. Taue.

An 2 Tauen

1. **Hüpfen in den Streck-, auch in den Beugehang,**

2. **Uebungen der Füße und Beine, Heben einer Hand, Hangeln an Ort im Streck-, im Beugehange.**

3. **Ein oder zwei Mal Armwippen aus dem Streckhange.**

4. **Drehen u. d. Br.** aus dem Stande
a) in den Streck- oder Hockstur̈zhang,
b) in das „Nest",
c) Ueberschlagen rückwärts in den Stand oder den Rücklingshang und Zurücküberschlagen vorwärts (vergl. Senkr. Stangen, Ueb. 3).

5. **Hangeln auf- und abwärts.**

An 1 Taue

6. **Uebung 1.—3.**

7. **Stand (eines Fußes) auf dem Seile:** „Das im Knie gebogene und l. gedrehte l. Bein wird mit der Innenseite des Unterbeines an das Seil gebracht, während der l. Fuß mit seiner Außenkante das Seil berührt. Das r. Bein faßt mit dem Rist das Seil von Unten her und hebt es in die Höhe. Der l. Fuß tritt

nun fest auf das zwischen beiden Füßen geklemmte Seil, wobei zugleich die jetzt gestreckten Kniee dasselbe festhalten." (Kapell.)



Fig. 57.

8. **Hang mit Kletterschluß**, wie der Hang an 1 Stange, nur legen sich hier die Unterschenkel noch mehr an das Seil an und es werden die Beine schrägabwärts nach Vorn gestreckt.

9. **Klettern mit Stand** (eines Fußes) auf dem Seile und mit Vorstrecken der Beine (Fig. 57) **oder mit Kletterschluß** (hier als Versuch). Nach jedem Weitergreifen der Hände werden die Beine gehoben und gebeugt, um sich darnach, fest auf oder an das Seil stemmend, wieder zu strecken und so den Körper nach Oben zu schieben und die Hände von Neuem zum Höhergreifen zu veranlassen.

Bemerkt sei außerdem, daß fast alle Uebungen an den Stangen (mit Ausnahme z. B. des Spannkletterns) auch an 2 Tauen oder an einem vorgenommen werden können.

16. Pferd.

Vorausgesetzt, daß die Uebungen für die III. Stufe am Bocke auch am Pferde bereits geübt sind, mögen nun hier folgen:

I. Seitensprünge

(d. h. Uebungen am quergestellten Pferde).

1. **Wiederholtes Hüpfen aus dem Stande in den freien Seitstütz bei Speichgriff auf den Pauschen.**

2. **Nach einem Anlaufe Sprung in den Stütz und Rückschwingen der** geschlossenen oder seitgrätschenden **Beine zum Niedersprunge** vor dem Sprungbrette (also nach der

Anlaufsseite hin). Der Rückschwung der Beine werde durch ein kräftiges Strecken der Arme unterstützt und geschehe nach und nach mindestens bis zur wagerechten Haltung des Körpers, der Niedersprung aber zunächst ohne, dann auch mit einer $^1/_4$ Dr. r. oder l., wobei die l. oder die r. Hand etwas länger Griff behalten mag, als die andere. — Der Aufsprung geschieht auch hier mit beiden geschlossenen Beinen auf der Höhe des Sprungbrettes.

3. **Im Seitstütze wiederholtes Rückschwingen der gestreckten Beine** (ohne Niedersprung), anfangs mit mäßigem Armwippen („Abhurten").

4. Nach einem Anlaufe oder aus dem Stande **Sprung in den Seitstütz mit Seitspreizen z. B. r.**

a) bis zum Berühren des Kreuzes mit der Innenseite des Fußes (bez. Beines),
b) bis zur freien Seitspreizhalte über dem Kreuze,
c) bis zum Ueberspreizen des Kreuzes im Bogen ohne und mit $^1/_4$ Dr. l. bei festem Griffe, welches Spreizen über das Pferd hinweg, wenn sich ihm das Zurückspreizen desselben Beines alsbald anschließt, „Vor- und Rückschwingen" genannt wird, was in langsamer oder schneller Aufeinanderfolge geschehen kann,
d) nach Innen, so daß das spreizende Bein das andere vorn- oder hintenvorüber kreuzt.

5. Nach einem Anlaufe oder aus dem Stande, auch aus dem Seitstütze **Spreizaufsitzen z. B. r.**

a) bei festem Griffe auf den Pauschen — kleinere Schüler mögen neben den Pauschen oder mit einer Hand auf der Hinterpausche, mit der anderen auf dem Kreuze fassen — in den Seitsitz (auf dem Kreuze) auf auf dem r. Schenkel (als „Schenkelsitz r."). Es können jedoch auch beide Schenkel der (im Knie) gestreckten Beine gegen das Pferd drücken, also „Seitschluß" haben, ohne daß das Gesäß dasselbe berührt.
b) Dasselbe mit Aufgeben des Griffes beider Hände,
c) das (Wende-) Spreizaufsitzen r. (mit einer $^1/_4$ Dr. l., also nach den Pauschen hin) in den Reitsitz auf dem Kreuze

ohne und mit Aufgeben des Griffes auf den Pauschen, ohne und mit dem sog. Schluß der Beine, also mit und ohne Berühren des Kreuzes mit dem Gesäß.

d) mit 1/2 Dr. l. zum Seitsitz auf dem l. Schenkel, wobei entweder die l. Hand den Griff aufgiebt oder beide Hände umgestellt werden (die r. Hand von der Hinterpausche auf die Vorderpausche, die l. Hand von dieser auf jene).

e) a)—d) in den Sattel mit Heben der r. Hand, damit das spreizende Bein unter derselben und über die Hinterpausche hinweg schwingen kann.

f) in beliebiger Weise, aber aus dem Sitze im Sattel Heben zum freien Stütze bei völlig gestreckten Beinen und zwar aus dem Seitsitze zum „Seitschwebestütz", aus dem Reitsitze (die Hände rist- oder kammgriffs auf der Vorderpausche) zum „Querschwebestütz".

Das Absitzen erfolge entweder auf demselben Wege zurück in den Stütz oder sofort in den Stand, oder mit nachfolgendem Ueberspreizen des anderen (des l.) Beines, so daß in diesem Falle der Niedersprung jenseits des Pferdes aus dem Sitze auf beiden Schenkeln oder aus dem Stütze, auch sofort in den Stand geschieht.

6. Sprung in den Seitstütz und aus demselben 1/2 Dr. r. oder l. zum Seitsitz auf beiden Schenkeln im Sattel, auf dem Halse oder Kreuze (was anfangs auch sofort mit dem Aufsprunge oder zum Quersitz auf einem Schenkel nur mit einer 1/4 Dr. erfolgen mag) **und Abschwingen aus diesem Seitsitze mit Niedersprung** ohne und mit 1/4 Dr. **weit vor das Sprungbrett,** also der Anlaufsbahn zu.

7. Sprung in den Seitstütz auf den Pauschen und

a) Kniestand l. (r.) mit gleichzeitigem Hockstande r. (l.),

b) Knie- oder Hockstand r. (l.) mit gleichzeitigem Vorneigen des Rumpfes und Rückspreizen des l. (r.) Beines (Fig. 58),

c) Aufknieen beider Beine; darnach Aufgeben des Stützes und Sprung

aa) vor das Pferd: „Kniesprung rückwärts",

bb) hinter das Pferd: „Kniesprung vorwärts" („Muthsprung"). Der Lehrer reicht hierbei anfangs dem Schüler zur Unterstützung die Hand.

cc) auf das Pferd und zwar in den Stand auf dem Sattel und darnach z. B. Weittiefsprung

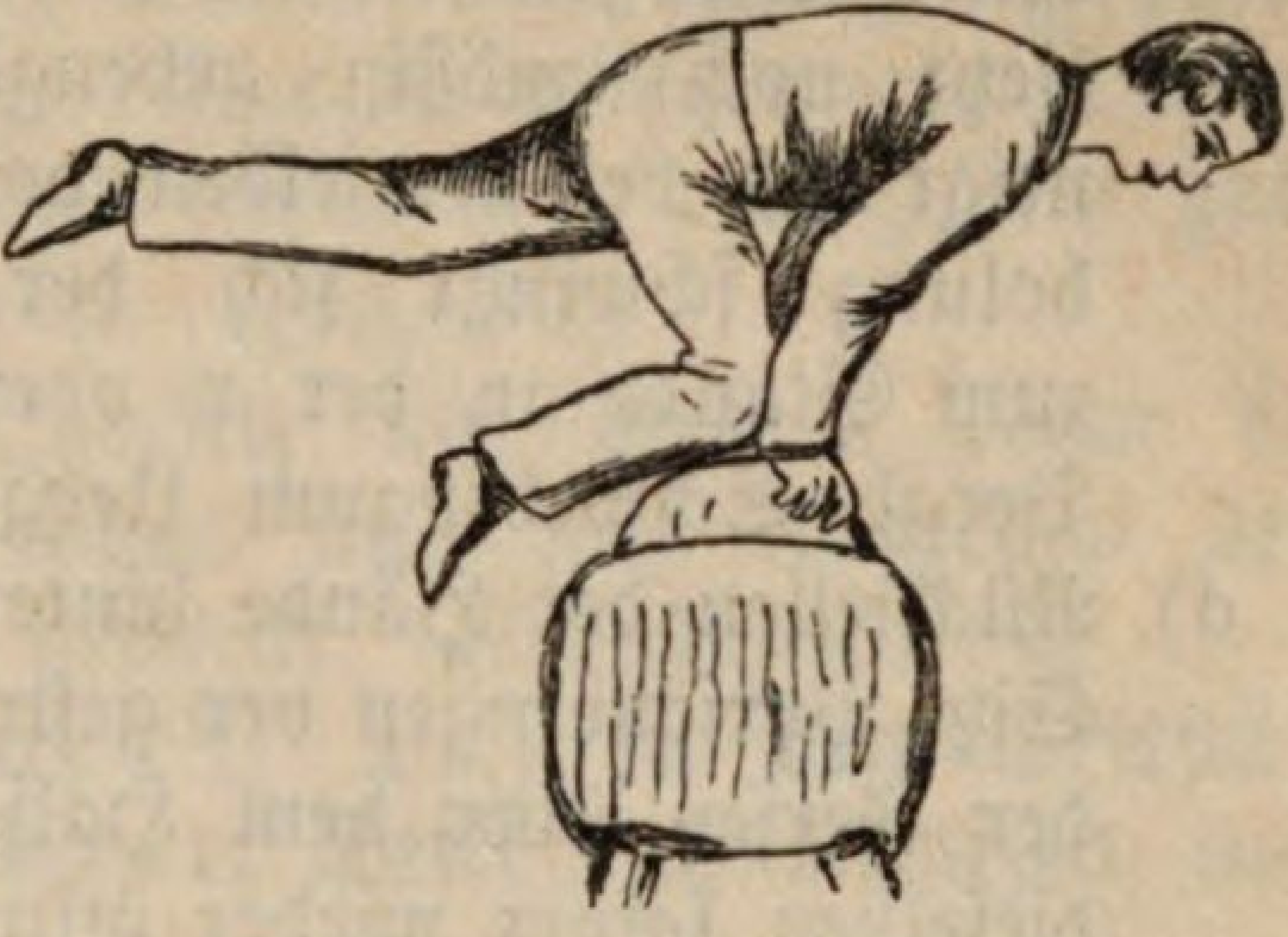


Fig. 58.

d) Durchhocken r. (l.)

aa) zum Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel,

bb) z. Seitschwebestütz,

cc) und Kniestand l. (r.) — das r. (l.) Bein spreizt vor —

dd) und Hockstand l. (r.) — Das Abspringen erfolge hier jenseits des Pferdes mit Ueberspreizen des l. (r.) Beines.

e) Stand auf dem Sattel. Also wie d), nur daß der Kniestand nicht vorausgeht.

II. Hintersprünge

(d. h. Uebungen am langgestellten Pferde)

meist ohne die Pauschen, an deren Stelle die sog. Füllungen kommen:

8. **Sprung in den Querstütz auf dem Kreuze** nach Art der Ueb. 1.—3. am quergestellten Pferde.

9. **Sprung in den (Quer-) Reitsitz oder den „Reitschluß" auf dem Kreuze**; aus demselben

a) Erheben in den Querschwebestütz und Stützeln an Ort, auch vor- und (wieder) rückwärts das ganze Pferd entlang.

b) Sitzeln, versuchsweise auch Sitzhüpfen von Ort. Geschieht ohne Handgebrauch.

c) Rückschwingen der gestreckten Beine ohne und mit Schließen derselben hinter den Händen. Geschehe auch aus dem Sitze im Sattel, so daß sich die Beine z. B.

mit Zusammenschlagen der Fersen über dem Kreuze schließen, um sofort wieder sich zu öffnen und zu senken. Die gestreckten Arme liegen vor dem Rückschwunge mit den Ellenbogen fest am Leibe und können während desselben (jetzt noch) mäßig gebeugt werden. Der Oberkörper neigt sich bei demselben vor. Nach mehrfacher Wiederholung schwingt sich der Schüler schrägrückwärts ab zum Stande an der r. oder der l. Seite des Pferdes. — Vergl. Schwebebaum Uebg. 11.

d) Rückstellen der Hände hinter den Körper und aus diesem Sitze Vorschwingen der gestreckten Beine bis zum Berühren der Fersen über dem Halse (des Pferdes), worauf sich dieselben sofort wieder öffnen und zum Sitze oder (besser) zum Reitschlusse senken. Der Oberkörper neigt sich dabei rückwärts.

e) fortgesetztes Rück- und Vorschwingen der gestreckten Beine im Querschwebestütze.

10. Nach einem Anlaufe und dem Absprunge mit beiden Füßen auf der Höhe des Sprungbrettes **Längensprung vorwärts in den Reitsitz mindestens im Sattel.**

11. Sprung in den Hockstand auf dem Kreuze, Vorwärtsstützeln bei an Ort bleibenden Füßen zum Liegestütze und in demselben:

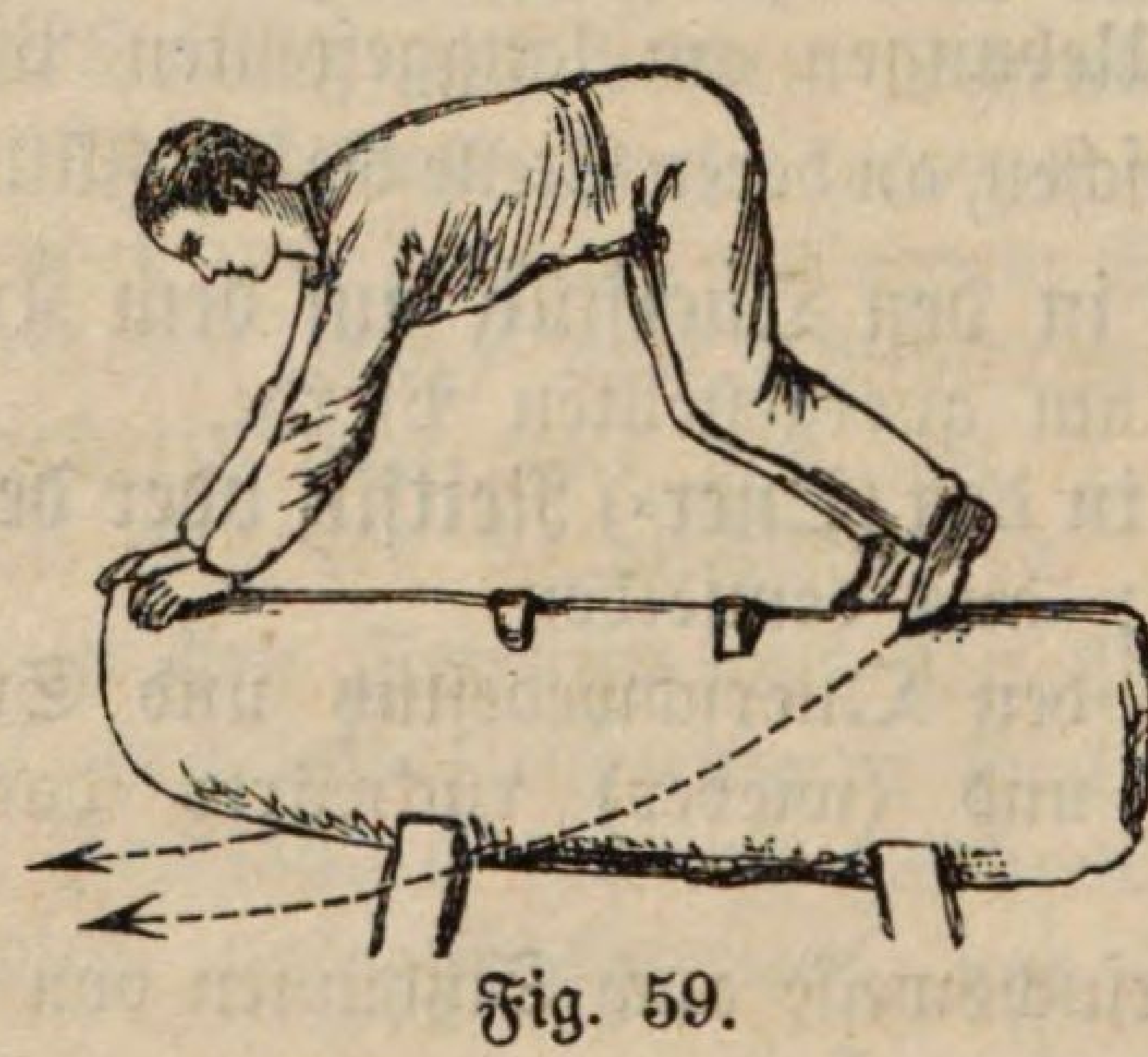


Fig. 59.

a) Stützeln, Stützhüpfen an Ort, auch auf mäßige Entfernung vor- und rückwärts,

b) Armwippen,

c) Vor- oder Seithochheben, auch Kreisen eines Armes, während der andere den Stütz behält,
d) Rück- oder Seitspreizen eines Beines,
e) Vorhochheben des l. (r.) Armes und gleichzeitig Rückspreizen des r. (l.) Beines. Das Abspringen erfolge durch Abgrätschen vorwärts mit Abstemmen der Hände zum Stand hinter dem Pferde. (Fig. 59.)

12. **Sprung in den Quersitz auf dem l. (dem r.) Schenkel, auf dem Kreuze ohne und mit Aufgeben des Stützes.** Die Beine bleiben gestreckt. Sitzhüpfend ab!

13. **Sprung (mit einer ¼ Dr.) in den Seitstütz vorlings an der l. oder der r. Seite des Kreuzes** und aus diesem Stütze

a) Seitstützeln von Ort,
b) Seitspreizen, Spreizaufsitzen ꝛc. nach Art der Uebg. 4—7.

17. Bock.

Am langgestellten, hüft- bis brusthohen Bocke nach einem Anlaufe oder aus dem Stande

1. **Sprung in den (Grätsch-) Schwebestütz** und in demselben

a) Rück- und Vorschwingen der grätschenden Beine bei festem Stütze. — Das Rückschwingen kann mit Schließen der Beine geschehen, —
b) Vorwärtsstützeln ꝛc.

2. **Sprung in den Quersitz auf einem Schenkel an der l.** (der r.) **Seite des Bockes.** Sitzhüpfend ab!

Am breitgestellten, hüft- bis brusthohen Bocke

3. **Sprung** in den Stütz mit Aufstemmen der seitgrätschenden Beine auf den Kanten des Bockes, also **zum „Reitschluß" und aus demselben Abgrätschen** mit Abstemmen der Hände zum Stande vor- oder hinter dem Bocke. Hilfe an den Armen!

4. **Spreizaufsitzen zum Seitsitz auf einem Schenkel, auch zum Reitsitz.** Vergl. Pferd Uebg. 4 und 5 a—c.

5. **Sprung zum Knieen mit beiden Beinen und**

a) Kniesprung („Muthsprung") und

b) Abgrätschen vorwärts — hier mit Handgebrauch — zum Stande. Anfangs mit Handreichung des Lehrers!

6. Grätschsprung (kurz: der Sprung) über den Bock. (Fig. 60.) Die Beine und der Oberkörper bleiben gestreckt, die Hände geben (abstoßend, also stützhüpfend) den Stütz schnell auf. Anfänglich Hilfe mit der r. Hand am r. Arme, damit der Schüler nicht auf die Fersen niederspringen und rückwärtsfallen oder am Bocke hängen bleiben und vorwärts fallen kann.



Fig. 60.

7. Uebg. 3, 4, 5b und 6 am langgestellten Bocke.

8. Sprung (Grätschsprung) am breit=, auch langgestellten Bocke mit Höherstellen desselben. Nicht übertreiben! Wenigstens die größere Hälfte der Schüler muß ohne Gefahr und ohne Hilfe (jedoch immer bei völliger Hilfsbereitschaft des Lehrers) den Sprung ausführen können.

9. Sprung (Grätschsprung) aus dem Stande.

18. Barren.

1. Hüpfen in den (Quer=) Stütz an einem Ende des Barrens, das Gesicht nach Außen, **Rückschwingen der Beine** und Auflegen der inneren Fußkanten auf die Holme und in dem so entstehenden **Liegestütze** vorlings (gegen den Boden)

a) Stützeln an Ort, auch mäßig weit vor= und rückwärts,

b) Stützhüpfen an Ort,

c) Armwippen,

d) Vor= oder Seithochheben, auch Kreisen eines Armes,

e) Rück=, auch Seitspreizen nach Außen oder Innen, Knie=, auch Fersenheben eines Beines,

f) Wechsel von Streck= und Unterarmstütz r. oder l., auch mit beiden Armen nacheinander oder zugleich,

g) Rück- und Vorbewegen des gestreckten Körpers bei festem Griff der Hände.

2. Hüpfen in den (Quer-) Stütz an einem Ende oder in der Mitte des Barrens, **Vorschwingen der Beine** und Auflegen derselben mit den Außenkanten der Füße auf die Holme und im **Liegestütze rücklings** (gegen den Boden)

a) Stützeln und Stützhüpfen an Ort,
b) Heben eines Beines,
c) Mäßiges Armwippen,
d) Mäßiges Vor- und Rückbewegen des gestreckten Körpers bei stützfesten Händen.

3. Wechsel des Liegestützes vorlings bei Stütz in der Mitte des Barrens **und rücklings mittelst eines Vor- und eines Rückschwunges der Beine**

4. Schwingen im Streckstütz

a) bei geschlossenen Beinen,
b) bei Knie- oder Fersenhebhalte der Beine,
c) mit Seitgrätschen über den Holmen bei einem Vorschwunge,
d) mit Seitgrätschen über den Holmen bei einem Rückschwunge,
e) mit Seitgrätschen über den Holmen bei einem Rück- und dem nächsten Vorschwunge,
f) mit Quergrätschhalte der Beine,
g) mit Kreuzen der Beine bei dem Vor- oder dem Rückschwunge, auch bei beiden Schwüngen.

Der Körper ist bei dem Vorschwunge in den Hüftgelenken gebeugt, bei dem Rückschwunge ist das Kreuz hohl. Die Höhe des Schwunges ist anfänglich eine mäßige, steigert sich aber mit der größeren Sicherheit des Stützes.

5. Schwingen im Unterarmstütz. (Fig. 61.)

6. Sprung in den (Quer-) Stütz mit Vorschwung der Beine und bei dem nachfolgenden Rückschwunge Niedersprung. Auf den Vorschwung folge auch ein Sitz vor einer Hand und zwar

a) der Innensitz z. B. als Quersitz auf dem l. Schenkel (und der Innenseite des l. Holmes) oder als Seitsitz auf beiden Schenkeln (nach einer $^1/_4$ Dr. r.),
b) der Quersitz auf einem Holme, der „Spaltsitz“ genannt;

beide Beine sind hierbei vor dem Hinsetzen gleichhoch zu heben —,

c) der Außenquersitz auf dem r. (l.) Schenkel oder, nach einer $^1/_4$ Dr. l. (r.), der Seitsitz auf beiden Schenkeln,

d) der Grätschsitz, als ein Quersitz auf beiden Schenkeln.

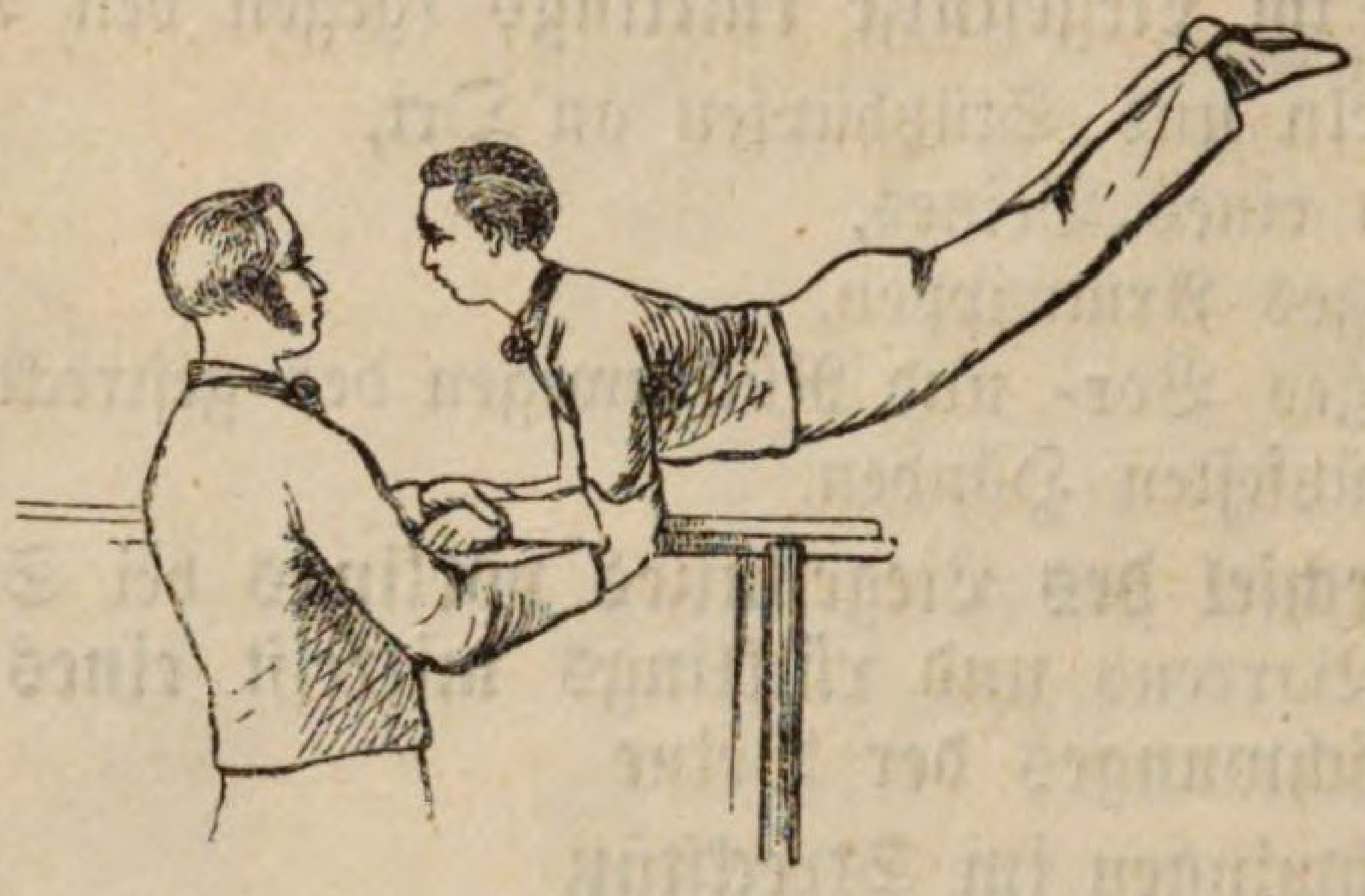


Fig. 61.

7. **„Sitzwechsel" vor den Händen** z. B. Sprung in den Stütz mit Vorschwung zum

a) Innenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, Innenquersitz auf dem l. Schenkel,

b) Spaltsitz vor der r. Hand, Zwischenschwung, Spaltsitz vor der l. Hand,

c) Außenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, Außenquersitz auf dem l. Schenkel,

d) Innenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, Außenquersitz auf dem l. Schenkel,

e) Außenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, Innenquersitz auf dem r. Schenkel rc.

8. **Dasselbe ohne Zwischenschwung,** also z. B. aus dem Außenquersitze auf dem r. Schenkel Schwingen zum Außenquersitze auf dem l. Schenkel.

9. **Mit und ohne Zwischenschwung in unmittelbarer Aufeinanderfolge:** **Außenquersitz** vor der r. Hand, **Spaltsitz** vor der r. Hand, **Innenquersitz** vor der r. Hand, **Grätschsitz** vor den Händen, **Innenquersitz** vor der l. Hand, **Spaltsitz** vor der l. Hand rc.

10. Sprung in den (Quer-) Stütz mit Ueberschwingen der gestreckten Beine über den r. (l.) Holm vor der Hand zum Stande neben dem Barren, die sog. **„Kehre r. (l.)"** Nach dem Ueberschwunge und noch vor dem Niedersprunge erfaßt die jeweils länger stützende Hand den Holm, um dadurch dem Fallen vorzubeugen. Weniger kräftige Schüler mögen vor der Kehre auch mehrmals im Stütz Vor- und Rückschwingen.

11. (Quer-) Stützeln an und von Ort

a) bei Kniehebhalte eines Beines oder beider Beine,
b) bei Fersenhebhalte eines Beines oder beider Beine,
c) bei Quergrätschhalte der Beine,
d) bei gekreuzten Beinen,
e) (versuchsweise) mit Berühren z. B. des l. Holmes bei dem Weitergreifen der r. Hand,
f) mit mehreren Stützschritten desselben Armes, soweit es die Kraft des Schülers zuläßt.



Fig. 62.

12. Aus dem Querstande im Barren mit Speichgriff der Hände von Unten her an beiden Holmen Rückwärtsdrehen u. d. Br.

a) zum „Nest" (der Länge nach, d. h. zum Liegehang rücklings an den Händen und Füßen; das Kreuz hohl, der Kopf rückgehoben, die Brust gegen den Boden!) und Zurückdrehen nach Vorn.

b) Rückwärtsüberschlagen (also eine $^4/_4$ Dr. u. d. Br.)
aa) in den Stand und Hang rücklings,
bb) in den Hang rücklings,
und mit Vorwärtsüberschlagen bei gebogenen oder gestreckten Beinen zurück.
c) a)—b) ellengriffs (die Hände innen an den Holmen).

13. Verschiedene Seitstützübungen, Seit- und Querliegehangarten sind hier an 1 Holme auszuführen. Vergl. Reck, Ueb. 6.—8.

14. Aus dem Seitstande außen bei Ristgriff der Hände an 1 Holme
a) Sprung mit Drehung in den Außenquersitz l. (r.), d. h. auf dem l., dem r. Schenkel und in den Außenseitsitz l. (r.) auf demselben Holme,
b) Wechseln von Außenquersitz l. und Außenquersitz r. bei griffesten Händen mittelst eines Zwischensprunges, auch ohne einen solchen.

14. Aus dem Innenseitsitze Rücksenken und Rückbeugen des Rumpfes (über den Holm hinaus) **bei griffesten Händen oder mit Ausbreiten der Arme.** Am anderen Holme hat der Schüler Fußristhang (Fig. 62).

Uebungsplan für die IV. Stufe.

Frei- und Ordnungsübungen											
Freisprungpfeiler	Schrägbrett	Kurze Stäbe	Lange Stäbe	Schw.-Baum 2c.	Rundlauf	Freisprgpfeil.	Senkr. Stangen	Schw.-Baum 2c.	Wippe	Schrägstangen	Hantel
Wager. Leiter	Schrägleiter	Barren	Pferd	Reck	Tau	Ringe	Bock	Reck	Pferd	Barren	Spiel

	1876	1877	1878
1) Pferd			
2) Pferd			
3) Bock			
4) Freisprungpfeiler			
5) Freisprungpfeiler			
6) Schwebebaum ꝛc.			
7) Schwebebaum ꝛc.			
8) Barren			
9) Barren			
10) Reck			
11) Reck			
12) Wager. Leiter			
13) Schrägleiter			
14) Schrägstangen			
15) Senkr. Stangen			
16) Tau			
17) Ringe			
18) Rundlauf			
19) Wippe			
20) Kurze Stäbe			
21) Lange Stäbe			
22) Hantel			
23) Spiel			

Fünfte Stufe.

Freiübungen.

In der Hauptsache schwerere Verbindungen und Folgen von Uebungen verschiedener Glieder und zwar im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen. Z. B.

1. Ausfall r. (l.)

a) vorwärts mit Rückspreizen des l. (r.) Beines,
b) seitwärts mit Seitspreizen des l. (r.) Beines,
c) vor- oder seitwärts mit hohem Spreizen des Ausfallbeines vor seinem Niederstellen,
d) vor- oder seitwärts mit einem Zwischentritte,
e) vor-, seit-, rückwärts mit 1/4 Dr. l., dann mit 1/4 Dr. r. u. d. L. (12 Fälle),
f) vor-, seit-, rückwärts mit 1/2 Dr. l., dann mit 1/2 Dr. r.,
g) e widergleich, so daß z. B. die Ersten einer Flankenlinie zweier Paare l. drehen und r. ausfallen, die Zweiten aber r. drehen und l. ausfallen und darnach umgekehrt, was auch, wenn der Ausfall 4 Zeiten erfordert, mit 4 Gang- oder 8 Laufschritten an Ort in Verbindung gebracht werden mag.
h) dasselbe von den verschiedenen Gliedern des Ordnungskörpers abwechselnd, so daß z. B. die Ersten der Flankenlinie zweier Paare 4 Schritte an Ort gehen und dann mit z. B. 1/2 Dr. l. auch l. ausfallen, während die Zweiten in den ersten 4 Zeiten ausfallen und dann erst gehen.

Bei allen diesen Uebungen kann mit dem Schlußtritte des Ausfallbeines jeweils das Zurückdrehen erfolgen, es kann derselbe aber auch ohne mitfolgende Drehung ausgeführt werden, so daß der Schüler bei dem nächstfolgenden Ausfalle in derselben Richtung weiterdreht und (walzdrehend) nach 4 Ausfällen mit je einer $^1/_4$ Dr. z. B. l. oder nach 2 Ausfällen mit je einer $^1/_2$ Dr. l. in der Ausgangsstellung anlangt.

Gleich hier seien noch einige Armübungen genannt, welche auf dieser Stufe dem Ausfalle nach Auswahl zuzuordnen sind:

aa) Stoßen eines Armes nach der Ausfallseite,

bb) Schrägstoß beider Arme und zwar des dem Ausfallbeine entsprechenden Armes schrägaufwärts, des anderen schrägabwärts (nach Hinten),

cc) Kreisen der Arme aus der Senk- oder aus einer Hebhalte zu derselben nach Vorn, nach Hinten, nach Innen, nach Außen und weiter.

dd) Schräghochheben des eines Armes und entsprechendes Rückheben des anderen, welchem Heben auch ein Kreisen beider Arme z. B. nach Innen bei dem Ausfalle seitwärts vorausgehen kann,

ee) Hieb z. B. des dem Beine gleichseitigen Armes von Oben (die Faust in Speichhaltung über der gleichseitigen Schulter) in einem senkrechten Bogen nach Unten und Hinten (Speichhieb) oder in derselben Haltung der Faust von der entgegengesetzten Schulter wagerecht oder schräg vor dem Körper vorüber nach Außen (Rist- und Hochristhieb), schließlich auch in derselben Haltung von der gleichseitigen Schulter wagerecht oder schräg vor dem Körper vorüber nach der entgegengesetzten Leibesseite (Hüfte) hin (Kammhieb und Hochkammhieb),

ff) Hieb mit vorhergehendem Kreisen desselben Armes. So gehe z. B. dem Hochristhiebe ein Kreisen nach Innen, Oben und weiter voraus,

gg) Hieb mit nachfolgendem Armstoßen in der Hiebrichtung, wobei also der betr. Arm nach dem Hiebe schnell zum Stoße gebeugt werden muß.

2. Wechsel der Ausfallstellungen mittelst Drehungen z. B.

a) Ausfall r. vorwärts, 1/2 Dr. l. auf den Fersen der an Ort bleibenden Füße zur Ausfallstellung l. und Zurückdrehen.

b) Dasselbe mit 1/4 Drehung l. und dann r. zurückdrehen.

c) Ausfall r. seitwärts (vorwärts) und 1/4 (1/2) Dr. l. oder r. zu derselben Ausfallstellung r., wobei das Ausfallbein einen 1/4 (1/2) Kreis um das Standbein, auf dessen Ferse gedreht wird, beschreibt.

3. Gehen vorwärts mit Ausfall und Schrägvorhochheben des dem Beine gleichseitigen Armes und Schrägrückheben des anderen z. B. Ausfallschritt r. mit Schrägvorhochheben des r. Armes und Schrägrückheben des l., dann Ausfallschritt l. und Wechsel der Armhebhalten ꝛc., welches Gehen auch rückwärts (also mit Rückstellen des einen Beines zur Ausfallhaltung des anderen) geübt werden kann.

4. Uebg. 2 angewendet auf die Auslage.

5. Auf die Auslage z. B. r. folge

a) Ausfall r. und Nachstellen des l. Beines zur Auslage r., oder

b) 1 Schritt r. vorwärts mit Nachstellen des l. Beines zur Auslage r., oder

c) 1 Schlußtritt l. vorwärts (bis etwa an die r. Ferse heran) und Vorstellen r. zur Auslage r.

d) 1 Schritt l. rückwärts und Nachstellen r. zu derselben Auslage.

e) 1 Schlußtritt r. rückwärts (bis etwa an die Spitze oder die Innenkante des l. Fußes) und entsprechendes Rückschreiten l. zur Auslage r.

f) 1 Schritt l. vorwärts mit Uebertreten (des l. Fußes vor den r.) und entsprechendes Uebertreten des r. Beines zur Auslage r.

g) 1 Schritt r. rückwärts mit Uebertreten und entsprechendes Uebertreten l. rückwärts zur Auslage r.

h) 1 Schritt l. vorwärts mit Uebertreten und nachfolgendem Ausfall r. vorwärts, worauf der l. Fuß wieder zur Auslage r. nachstellt.

i) 1 Schritt r. rückwärts mit Uebertreten und entsprechendes Rückstellen des l. Beines zur Ausfallstellung r. &c.

Alle diese Uebungen sind anfangs in langsamerer, dann in schnellerer Aufeinanderfolge auszuführen, schließlich können sie auch hüpfend und springend ausgeführt werden.

6.a) Vorstellen l. und Vorheben der Arme in Speichhaltung,
b) Beugen der Kniee und Ausbreiten der Arme (in wagerechter Ebene),
c) Kniestrecken und Vorschwingen der Arme,
d) Schlußtritt l. u. Senken der Arme,
e) a—c mit Vorstellen r.
f) a—c mit Seitstellen erst l., dann r. bei Ellenhaltung der Arme,
g) a—c mit Rückstellen erst l., dann r. bei Risthaltung der Arme,
h) a—c mit Kreuzschritt erst l., dann r. bei Kammhaltung der Arme. Die ganze Uebung erfordert acht $^4/_4$ Takte,

7.a) Vorspreizen l. mit Vorstoßen der (vorher gebeugten) Arme, Schlußsenken l. und Zurückbeugen der Arme, Vorspreizen r. mit Hochstoßen der Arme, Schlußsenken r. und Zurückbeugen der Arme (4 Taktzeiten),
b) Seitspreizen l. mit Seitstoßen d. A. und nach der Zurückbewegung der thätigen Glieder Seitspreizen r. mit Tiefstoßen der Arme,
c) Rückspreizen l. mit Schrägaufwärtsstoßen der A. und später Rückspreizen r. mit Schrägabwärtsstoßen der A.
d) a—c mit Kniewippen des Standbeines,
e) a—c mit Fußwippen des Standbeines.
Die ganze Uebg. erfordert neun $^4/_4$ Takte.

8.a) Knieheben, Strecken des Kniees in der Hebhalte, Zurückbeugen und Niederstellen des l. Beines mit Beugen, Vorstrecken, Beugen und Senken

der Arme; dasselbe r. mit Hochstrecken der Arme (zwei $^{4}/_{4}$ Takte.)

b) Dasselbe l. und r. abwechselnd, aber Seitstrecken des B. mit Seitstrecken, Zurückbeugen und Senken der Arme.

c) Dasselbe l. und r. abwechselnd, aber Rückstrecken des B. und Schrägauf- und darnach Schrägabwärtsstrecken der A.

9.a) Seitstellen l. und Vor- oder Hochheben der A.

b) Beugen des l. Kniees, Rumpfdrehen l. und Ausbreiten der A.

c) Strecken des l. Kniees, Zurückdrehen des R. und Vor- oder Hochschwingen der A.

d) Schlußtritt l. und Senken der Arme.

e) a—d r.

10.a) Hüpfen zur Seitgrätschstellung mit gleichzeitigem Beugen des l. Kniees, Rumpfdrehen l. und Seitheben oder Vorstoßen der (sich in derselben Zeit beugenden) Arme nach der Drehrichtung des R.

b), c) Verharren in dieser Haltung,

d) Beugen des r. Kniees und Rumpfdrehen r., während das l. Bein sich streckt und die Arme schwingend oder stoßend der Rumpfbewegung folgen.

In den folgenden $^{4}/_{4}$ Takten wiederholt sich die Uebung, so daß auf die Beugung und Drehung nach der l. Seite immer 3 Zeiten des $^{4}/_{4}$ Taktes verwendet werden, auf die Beugung und Drehung nach der r. Seite aber nur 1 Zeit.

11.a) Hüpfen zur Seitgrätschstellung ohne, auch mit $^{1}/_{4}$ oder $^{1}/_{2}$ Dr. l. oder r. um d. L. und Hochheben der Arme,

b) Vorbeugen des Rumpfes und Abwärtsschwingen der Arme.

c) Strecken des R. und Hochschwingen der Arme,

d) Hüpfen zur Schlußstellung (Schlußsprung) und Senken der Arme.

Ebenso kann statt des Hüpfens in die Seitgrätschstellung das Vorspreizen erst des l., im zweiten $^4/_4$ Takte des r. Beines geübt werden.

12.a) Hochheben der Arme,
b) Vorbeugen des Rumpfes bis zum Anhanden an die Fußspitzen, den Boden, oder auch nur bis zum Umfassen eines Unterschenkels am Knöchel,
c) Strecken des Rumpfes und Hochschwingen der Arme,
d) Senken der Arme.

13. Dasselbe, aber das Strecken des R. erfolgt mit gleichzeitigem Kniebeugen und Ausbreiten der Arme.



Fig. 63.

14.a) Hüpfen zur Seitgrätschstellung ohne und mit $^1/_4$ oder $^1/_2$ Dr. l. oder r. u. d. L. und Hochheben der A.

b) Drehbeugen des R. (geschieht mit einer $1/4$ Dr. des R. l. und mit gleichzeitigem Beugen desselben nach Vorn, wobei beide Arme das sich mitbeugende vordere Knie von Unten her umfassen können,
c) Strecken und Zurückdrehen des R., Strecken des Kniees und Hochschwingen der A.
d) Drehbeugen mit r. Drehen (Fig. 63.)
e) Strecken des R. ꝛc. (1 c.)
f) Schlußsprung und Senken der A.

15.a) Hochheben der Arme,
b) Vorbeugen des R. und Rückspreizen des r. B. so weit, daß von den Fingerspitzen bis zur Ferse der Körper in fast wagerechter Richtung sich befindet, welche Haltung auch durch das gleichzeitige geringe Beugen des Standbeines unterstützt werden mag (Fig. 64),
c) Strecken des Rumpfes und Schlußsenken des r. Beines,
d) wie b, aber Rückspreizen des l. B.,

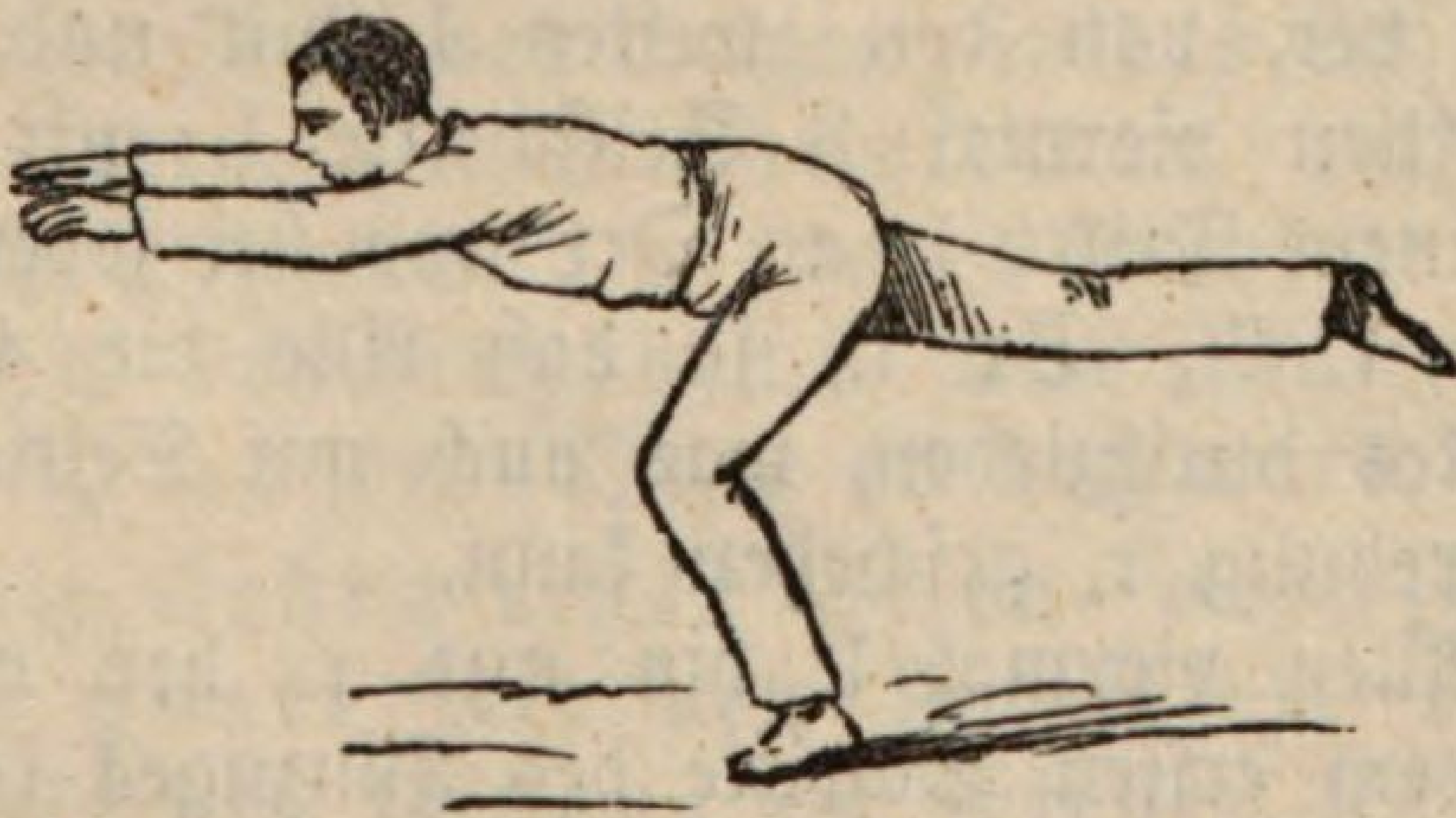


Fig. 64.

e) wie c, und Senken der Arme.

16.a) Vorspreizhalte z. B. l. und Vorhebhalte der A.
b) Senken zum Hockstande r. (d. i. auf dem r. Beine.)

c) Aufrichten zur Streckstellung auf dem Standbeine,
d) Schlußsenken l. (r.) und Senken der A.

Anfänglich wird diese Uebung mit Handfassen anderer, nichtübender Schüler, also mit gegenseitiger Unterstützung, vorgenommen. So üben z. B. die Ersten einer Stirnlinie zweier Paare bei Handfassen der Nebner abwechselnd mit den Zweiten. Sehr gern wird gerade diese Uebung auch als Einzelübung von den Knaben vorgenommen.

---

17. **Gewöhnliches Seitwärtsgehen und Hochschwingen beider Arme nach derselben Seite in der Weise, daß z. B. bei jedem Seitschritte l. beide Arme nach der l. Seite, bei jedem Nachstellschritte r. dieselben nach Unten und sofort weiter nach der r. Seite hochgeschwungen werden.** Geschehe von einer Stirnsäule von Viererreihen

a) l. (r.) hin und r. (l.) her z. B. 3 Seitschritte l. (mit Nachstellen r.) und ein Tritt l. (in der 7. Zeit) an Ort mit Senken der Arme, während in der 8. Zeit der Körper ruht, um darnach den Herzug zu beginnen, oder
b) von den ersten Reihen (eines Reihenkörpergefüges) r. hin und l. her, von den zweiten l. hin und r. her; oder
c) von Allen viermal 3 Seitschritte l. mit Nachstellen r. und einem Tritte l. an Ort und bei jedem ersten Seitschritte l. $^1/_4$ Dr. l., so daß Alle die 4 Linien eines Viereckes durchziehen, was auch mit Seitschritten r. und $^1/_4$ Drehung r. geschehen kann,
d) von Allen viermal l. hin und r. her mit $^1/_4$ Dr. l. bei jedem ersten Schritte des Hinzuges (oder bei jedem Tritte an Ort nach dem Herzuge), so daß ein Jeder die vier Linien eines Kreuzes durchzieht; oder
e) (nachdem z. B. die Ersten einer Stirnlinie zweier Paare 1 Schritt rückwärts machten) von diesen viermal l. hin und r. her mit $^1/_4$ Dr. l., von den Zweiten aber r. hin und l. her mit $^1/_4$ Dr. r. bei jedem 1. Schritte des Hinzuges, so daß ebenfalls Alle ein Kreuz durchziehen.

18. Wie 17, statt des Seitschreitens aber werde dreimal Ausfall seitwärts mit Schrägstoßen der Arme in derselben Richtung und ein Schlußtritt in der 7. Zeit gewählt.

19. 3 Schritte vorwärts (mit Linksantreten) und in der 4.—6. Zeit Sprung vorwärts mit einer $^1/_2$ Dr. l. (r.), abermals 3 Schritte vorwärts (mit Linksantreten) und in der 10.—12. Zeit Sprung vorwärts mit einer $^1/_4$ Dr. l. (r.), so daß nach einer viermaligen Ausführung dieser Uebung die Linien eines Kreuzes durchzogen worden sind. Der Handstütz auf den Hüften, das Vorheben der Arme während des Sprunges 2c. werde zugeordnet.

20. a) Vorstellen l. mit Beugen der Arme zum Stoß, Beugen der Beine, Vorstrecken der Arme, Strecken der Beine und Zurückbeugen der Arme, Schlußtritt l. und Senken der Unterarme; dann dasselbe r.

b) Dasselbe mit Seitstellen eines Beines und mit Seitstrecken der Arme,

c) Dasselbe mit Rückstellen eines Beines und mit Hochstrecken der Arme. — Zum Ganzen sind sechs $^4/_4$ Takte nöthig. Oder

d) a)—c) im Wechsel mit je 4 Schritten an Ort in der Weise, daß der Uebung in der Schrittstellung l. 4 Schritte mit Linksantreten, der Uebung in der Schrittstellung r. aber 4 Schritte mit Rechtsantreten vorausgehen. Das Ganze erfordert zwölf $^4/_4$ Takte. Oder es beginnen

e) z. B. die Ersten einer Stirn- oder Flankenlinie zweier Paare mit den Schritten, die Zweiten aber mit der Uebung im Stehen und dann umgekehrt; oder es beginnt

f) die 1. Rotte einer Stirn- oder Flankensäule von Dreierreihen mit der Uebung unter a) und läßt dann b) und c) folgen, die 2. Rotte gleichzeitig mit der Uebung unter b) und läßt dann c) und a) folgen, die 3. Rotte gleichzeitig mit der Uebung unter c) und läßt a) und b) folgen.

21. a) Hüpfen zur Quergrätschstellung, das r. Bein vorn, und Hochheben der Arme,
b) Vorbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Beugen des r. Beines,
c) Strecken des Rumpfes und des r. Beines,
d) Schlußhupf und Senken der Arme,
e) a)—d) in der Quergrätschstellung, das l. Bein vorn, was ebenfalls mit 4 Schritten an Ort in Verbindung zu bringen und wie 20. gleichzeitig von Allen in gleicher, widergleicher oder abwechselnder Weise zur Ausführung zu bringen ist.

22. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung mit einer 1/4 Dr. l. (r.) und Seitheben der Arme zur Seithebhalte,
b) Linksdrehen des Rumpfes,
c) Zurückdrehen des Rumpfes,
d) Rechtsdrehen des Rumpfes,
e) Zurückdrehen des Rumpfes,
f) Schlußhupf mit Senken der Arme,
g) 6 Schritte an Ort mit dreimal Kreisen beider Arme. Ist ebenfalls, wie Uebung 20 in gleicher, widergleicher oder abwechselnder Weise vorzunehmen.

23. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung mit Vorheben der Arme,
b) Senken zum Hockstande mit Ausbreiten der Arme (in wagerechter Ebene),
c) Aufrichten zur Streckstellung und Vorschwingen der Arme,
d) Schlußhupf und Senken der Arme,
e) 4 Schritte an Ort mit Linksantreten und 1/4 Dr. bei dem ersten Schritte. Viermalige Wiederholung des Ganzen. Statt der 4 Schritte kann auch ein Schrittzwirbeln l. (r.) mit einem Schlußtritte gewählt werden.

24. Schrittzwirbeln l. (r.) in 4 Zeiten (also mit einem Schlußtritte) und Ausfall seitwärts l. (r.) in 4 Zeiten mit einem Armhieb, dann dasselbe r.

24. Dasselbe, aber nach je einem Hin- und Herzuge erfolgt der 1. Schritt des Schrittzwirbelns mit

einer $1/4$ Dr. l., so daß die Schüler die 4 Linien eines Kreuzes durchziehen.

26. a) Auslage l. mit Beugen der Arme zum Stoß.
b) Ausfall l. mit Schrägstoß der Arme. Das ausfallende Bein tritt dabei etwa um eine Fußlänge weiter vor, als bei der Auslage,
c) Zurückstellen des ausfallenden Beines (auf seinen früheren Platz) zur Auslage und Zurückbeugen der Arme,
d) Schlußtritt l. und Senken der Unterarme,
e) 4 Schritte an Ort mit Rechtsantreten.

Dann dasselbe r., während die 4 Schritte mit Linksantreten gemacht werden.

27. Dasselbe, aber bei der Auslage „mit Rückneigen des Rumpfes" wird der r. Arm auf den Rücken gelegt, der l. gebeugt zur „Deckung" über die Stirn gehoben; bei dem Ausfalle l. erfolgt der Speichhieb l.; bei c) wird der Arm wieder zur Deckung gehoben, bei d) Senken beider Arme. Will man diese Uebung mit Schritten an Ort, mit Schrittzwirbeln ꝛc. in Verbindung bringen, so geschehe dies z. B. wie folgt:
a) Schrittzwirbeln Aller l., Seitstellen l. zur Auslage, Ausfall l. ꝛc.; darauf dasselbe r. zurück; oder
b) Dasselbe viermal mit einer $1/4$ Dr. l. am Schlusse der Herbewegung (Kreuz); oder
c) wie a), aber von allen ersten Reihen einer Säule von Stirnlinien r. hin und l. her, von allen zweiten Reihen aber l. hin und r. her; oder, nachdem z. B. die Ersten jeder Stirnlinie einen Schritt rückwärts machten,
d) Dasselbe von den Ersten jeder Linie viermal l. hin und r. her mit je einer $1/4$ Dr. l. am Schlusse (also mit dem Schlußtritte), von den Zweiten jeder Linie aber viermal r. hin und l. her, mit je einer $1/4$ Dr. r. am Schlusse der Herbewegung, so daß in widergleicher Weise die 4 Linien eines Kreuzes durchzogen werden.

28. Dasselbe mit schnellem Armbeugen und Seitstoßen des entsprechenden Armes zur Auslagestellung, mit schnellem Heben und Hieb des Armes zum Ausfalle,

mit abermaligem Beugen und Stoßen des betr. Armes zur Auslage, mit Schlußtritt und Senken der Arme.

29. Auslage und Heben eines Armes zum Hieb, Ausfall mit Hieb und schnellem Beugen und (Nach-) Stoßen des Armes, Auslage mit Heben und nochmaligem Hiebe und dann Schlußtritt. Die Ausführung wie bei Uebung 27.

30. Stehen die ersten Reihen oder Rotten als Gegner den zweiten gegenüber, so erfolge

a) von jenen zuerst Ausfall r. vorwärts mit Hieb r., von diesen zuerst Auslage r. mit Rückneigen des Körpers und Heben des betr. gebeugten Armes vor die Stirn und dann umgekehrt; oder

b) von jenen Vorstellen r. zur Auslage mit Kreisen des r. Armes nach Innen oder Außen (zur Abwehr eines etwaigen Hiebes) und nachfolgendem Schwingen desselben nach Oben zum Hieb, Ausfall r. vorwärts und Hieb, Schlußtritt und Senken des Armes, von diesen aber erst Ausfall r. und dann die Auslage mit denselben Armbewegungen; oder

c) von jenen Rückstellen des r. Beines zur Ausfallstellung l. und Armheben r. zum Hieb, Ausfall r. und Hieb, Schlußtritt, von diesen aber Schreiten zur Auslage l. mit Heben des gebeugten l. Armes, Rückstellen des l. Beines zur Ausfallstellung r. und Armkreisen nach Innen oder Außen zur vorigen Haltung zurück, Schlußtritt; dann umgekehrt.

d) aa) Vorstellen r. zur Auslage mit Beugen der A.
   bb) Ausfall r. vorwärts mit Schrägstoß der A.
   ce) wie aa),
   dd) $\frac{1}{2}$ Dr. aus der Auslage r. zur Auslage l.
   ee) Ausfall l. mit Schrägstoß,
   ff) Zurückschreiten l. zur Auslage mit Zurückbeugen der Arme,
   gg) $\frac{1}{2}$ Dr. r. zur Auslage r.,
   hh) Schlußtritt r. und Senken der Arme,

e) von den 4 Einzelnen je zweier sich gegenüberstehenden Paare Auslage r. mit Beugen der Arme und Ausfall r. zum „Stern" mit Schrägstoß. Der Erste jedes ersten Paares und der ihm schräggegenüberstehende Zweite des zweiten Paares führen mit dem Schreiten zur Auslage eine $^3/_8$ Dr. nach Innen aus, die anderen Beiden nur eine $^1/_8$ Drehung nach Innen. Auch diese Uebung kann mit 4 Schritten an Ort oder (wie bei d) mit einer $^1/_2$ Dr. in der Auslage in Verbindung gebracht werden.

31. Bilden geöffnete Dreierreihen eine Stirnsäule, so werde geübt:

a) aa) Ziehen der Ersten vor den Zweiten vorüber zwischen die Zweiten und Dritten mit 4 Schritten, während diese 4 Schritte an Ort gehen. Alle beugen mit dem 1. Schritte die Arme zum Stoß.

bb) Zweimal Vorstoßen der Arme (oder, wenn die Arme nicht gebeugt sind, Hochheben derselben, Vorbeugen des Rumpfes, Strecken desselben, Senken der Arme; statt dessen auch zweimal Kniewippen ꝛc.) Aller,

cc) Weiterziehen der Ersten mit 4 Schritten hinter den Dritten vorüber neben dieselben, so daß sie mit aa) und cc) einen ∾-Bogen durchzogen haben.

dd) wie bb). — In den nächsten vier $^4/_4$ Takten

ee) wie aa)—dd), nur erfolgt das Ziehen im ∾-Bogen jetzt von den Zweiten vor den Dritten und hinter den Ersten vorüber und in den nächsten vier $^4/_4$ Takten

ff) von den Dritten vor den Ersten und hinter den Zweiten vorüber.

gg) Dasselbe von den Dritten vor den Zweiten und hinter den Ersten vorüber auf ihren früheren Platz zurück; erfordert mit den unter bb) genannten Uebungen im Stehen abermals vier $^4/_4$ Takte.

hh) Die Zweiten ziehen in derselben Weise auf ihren früheren Platz zurück (vier 4/4 Takte).

ii) Dasselbe thun die Ersten.

Das Ganze erfordert 24 4/4 Takte.

b) aa) Ziehen der Ersten in einer liegenden Achte (∞) vor den Zweiten vorüber, um die Dritten, hinter den Zweiten vorüber auf den früheren Platz mit 16 Schritten,

bb) 4 Vorwärtsschritte der 1. und 3. Rotte mit Linksantreten und dann 4 Schritte rückwärts, der 2. Rotte aber erst rück- und dann vorwärts (zwei 4/4 Takte),

cc) Ausfall Aller l. mit Hieb und dann r. (zwei 4/4 Takte).

dd) wie aa)—cc), nur daß jetzt bei aa) die Dritten in einer Achte um die Zweiten und Ersten ziehen,

ee) wie aa)—cc), nur ziehen bei aa) die Mittleren (Zweiten) in der Achte um die Dritten und Ersten,

ff) wie aa)—cc), nur ziehen bei aa) die Mittleren in der Achte um die Ersten und Dritten.

Das Ganze erfordert 32 4/4 Takte.

32. Bilden geöffnete Viererreihen eine Stirnsäule (bei einer Armlänge Abstand in den Reihen und den Rotten), so werde geübt:

a) aa) Ziehen aller Ersten in einer Schleife l. um die Zweiten, Dritten und Vierten mit 12 Schritten neben die Vierten. Der Dritte jeder Reihe geht mit dem 1. und 2. Schritte rückwärts, dann 8 Schritte an Ort, mit dem 11. und 12 Schritte aber wieder vorwärts. Der Zweite und Vierte gehen an Ort. Der in der Schleife Ziehende geht vor dem Zweiten vorüber, um den Dritten herum und schließlich vor dem Vierten vorüber neben denselben. Mit dem

6. Schritte befindet er sich hinter dem Dritten und mit dem 12. Schritte l. neben dem Vierten. In einem vierten $^4/_4$ Takte Ausfall Aller l. mit Schrägseitheben der Arme (F. 65a).

bb) Dasselbe von den Zweiten um die Dritten, Vierten und Ersten l. neben die Ersten. Die Vierten gehen jetzt 2 Schritte rückwärts und werden von den Zweiten umkreist in gleicher Weise, wie vorhin die Dritten von den Ersten. Im 4. Takte Ausfall wie vorhin (F. 65b).

cc) Dasselbe von den Dritten um die Vierten, Ersten und Zweiten neben die Zweiten. Die Ersten gehen jetzt zurück. 4 Takte, wie bei aa) (F. 65c).

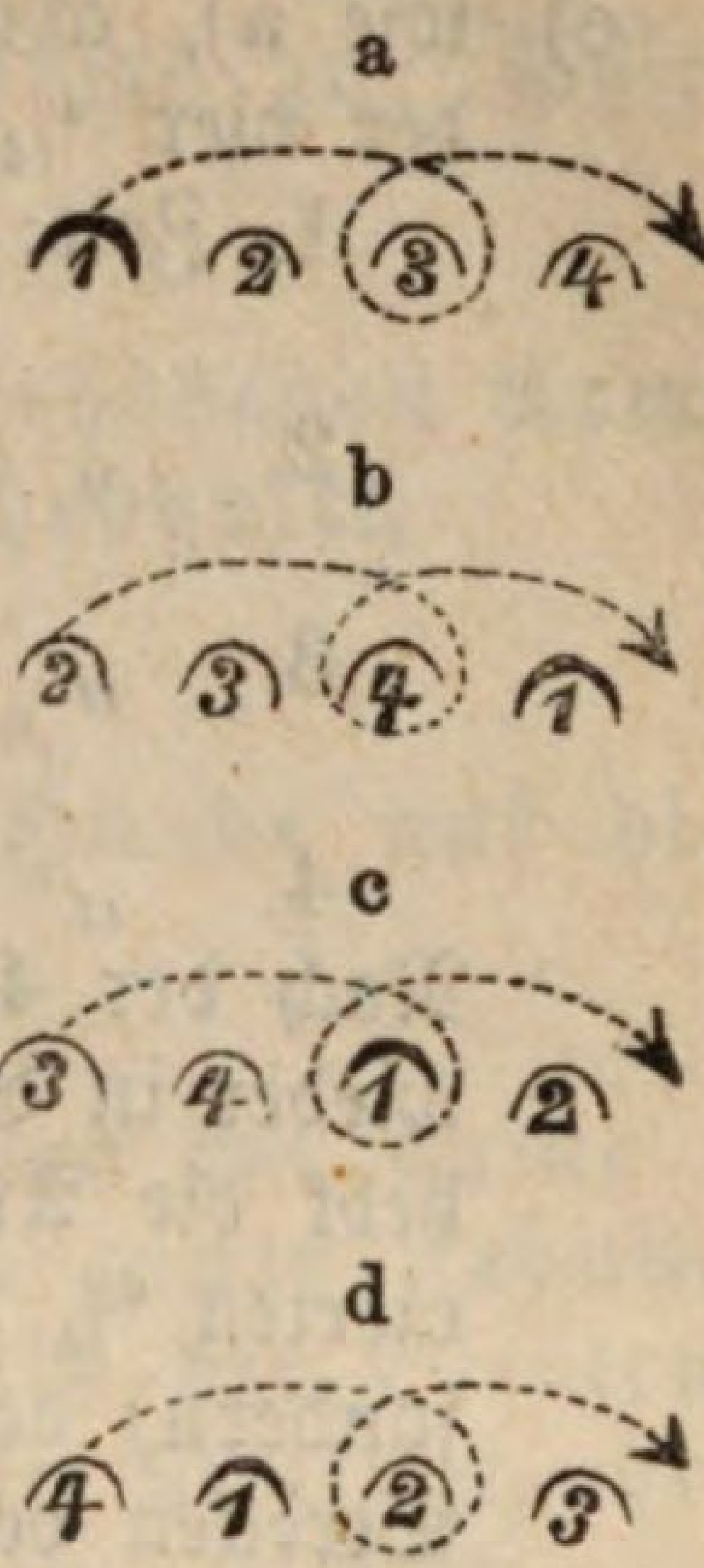


Fig. 65.

dd) Dasselbe von den Vierten um die Ersten, Zweiten und Dritten l. neben die Dritten. Die Zweiten gehen zurück (Fig. 65d).

Nach diesen 4 Schleifen stehen die Gereiheten wieder in ihrer ursprünglichen Ordnung, haben sich aber um eine Reihenbreite nach der l. Seite hin fortbewegt.

ee) ff) gg) hh) wie aa) — dd), aber in rückgängiger Bewegung. Es ziehen also zunächst die Vierten in einer Schleife r. um die Dritten, Zweiten und Ersten r. neben die Ersten, dann die Dritten 2c. Ebenso erfolgt der Ausfall jetzt r.

Die ganze Uebung erfordert 32 $^4/_4$ Takte.

b) wie a), aber die an Ort Bleibenden senken sich bei Stütz der Hände auf den Hüften zum Hockstande. (Das Aufrichten zur Streckstellung erfolge je in der 12. Zeit unter Aufgeben des Handstützes.) Der Rückwärtsgehende hebt mit dem 1. Schritte die Arme zur Hoch-

hebhalte, mit dem 12. Schritte senkt er sie. Im 4. $^4/_4$ Takte abermals Ausfall, wie oben. — 32 $^4/_4$ Takte.

c) wie a), aber die an Ort Bleibenden führen in jedem der vier $^4/_4$ Takte Folgendes aus:
1. Zeit: $^1/_4$ Dr. r. (bei dem Herzuge aber l.) und Hochheben der Arme,
2. „ Vorbeugen des Rumpfes mit Anhanden an die Unterschenkel,
3. „ Strecken des Rumpfes und wieder Hochheben der Arme,
4. „ Senken der Arme.

Nach der 4. Drehung im vierten $^4/_4$ Takte steht Jeder wieder in der früheren Richtung. Der Rückwärtsgehende hebt die Arme nur zur Hochhebhalte, wie bei b). Im vierten $^4/_4$ Takte üben Alle (nicht den Ausfall, wie vorhin, sondern) das Hochheben der Arme, das Vorbeugen und Strecken des Rumpfes und das Senken der Arme. — 32 $^4/_4$ Takte.

d) wie a), aber die an Ort Bleibenden fallen gegeneinander seitwärts aus, fassen die inneren schräggehobenen Hände, lassen die eine Schleife Ziehenden unter ihren Armen (wie unter einem „Thore") hinweg ziehen und führen in der 12. Zeit den Schlußtritt aus, worauf Alle noch 4 Schritte an Ort gehen. Der Rückwärtsgehende hat abermals in den ersten drei $^4/_4$ Takten die Arme hochgehoben. — 32 $^4/_4$ Takte. — Besser noch gestalten sich diese Uebungen, wenn sie widergleich ausgeführt werden, wenn also z. B. 2 Säulen von Viererreihen, deren eine von der anderen etwa 6—8 Schritte weit entfernt ist, sich neben einander befinden und in der einen Säule Alles l. ausgeführt wird, was in der anderen gleichzeitig r. geschieht.

33. Nachdem in Folge eines Umzuges z. B. l. eine gerade Säule von Viererreihen in eine Ringsäule verwandelt worden ist, gehen Alle nach einer $^1/_4$ Dr. nach Innen der Mitte des Kreises zu, bis die inneren Führer (die Vierten) sich mit den unterdeß seitgehobenen Händen erreichen und so unter sich die innerste „Ringrotte" bilden. Die Anderen jeder Viererreihe

heben die Arme vor, um mit genauer Richtung nach Vorn sich (als Flankenreihen) rückwärts zu öffnen. Dann folge in 8 Zeiten

a) Hockstand mit Seitheben der Arme zur Seithebhalte,
b) Streckstellung,
c) Ausfall l. mit Kreisen der seitgehobenen Arme nach Innen und zurück zur Seithebhalte,
d) Schlußtritt l.,
e) Ausfall r. mit Kreisen der Arme,
f) Schlußtritt r. und Stütz der Hände auf die Hüften,
g) Vorbeugen des Rumpfes,
h) Strecken des Rumpfes und Senken der Arme

in der Weise, daß alle Dritten die ganze Uebung (1 oder) 2 Zeiten später beginnen, als die Vierten, die Zweiten 2 Zeiten später als die Dritten, die Ersten 2 Zeiten später als die Zweiten. — Daß

34. auf dieser Stufe der Schnelllauf als **Wettlauf** über Hindernisse z. B. über die in der Laufbahn vereinzelt stehenden Schwebekanten 2c. und

35. auch der **Dauerlauf** nicht zu vergessen ist, bedarf wohl nur der Erinnerung.

Außer den obigen **Verbindungen der Freiübungen im Stehen** mit denen im **Gehen, Hüpfen und Springen**, mit den **Ordnungsübungen**, sind auch Uebungen mit **„gegenseitiger Unterstützung“** vorzunehmen z. B.

36. Stehen je **Zwei** in der **Stellung Gesicht zu Gesicht**, so erfolge

a) bei Einhäkeln der Finger Kniewippen in der Weise, daß der Eine sich zur Hockstellung senkt, während der Andere sich (zur Streckstellung) erhebt.
b) Hockstand des Ersten und bei Aufstützen der Hände des Zweiten auf die Kniee des Gegners

Liegestütz vorlings des Zweiten, während der Erste mit seinen Händen die Oberarme oder die Schultern des Zweiten faßt; dann umgekehrt.

c) Ausfall r. (l.) vorwärts des Einen und Liegestütz des Anderen mit Aufstützen der Hände auf das Knie des Ausfallbeines, in welchem Falle der Liegestützende verschiedene Uebungen der Arme und Beine ꝛc. vornehmen kann (Fig. 66).

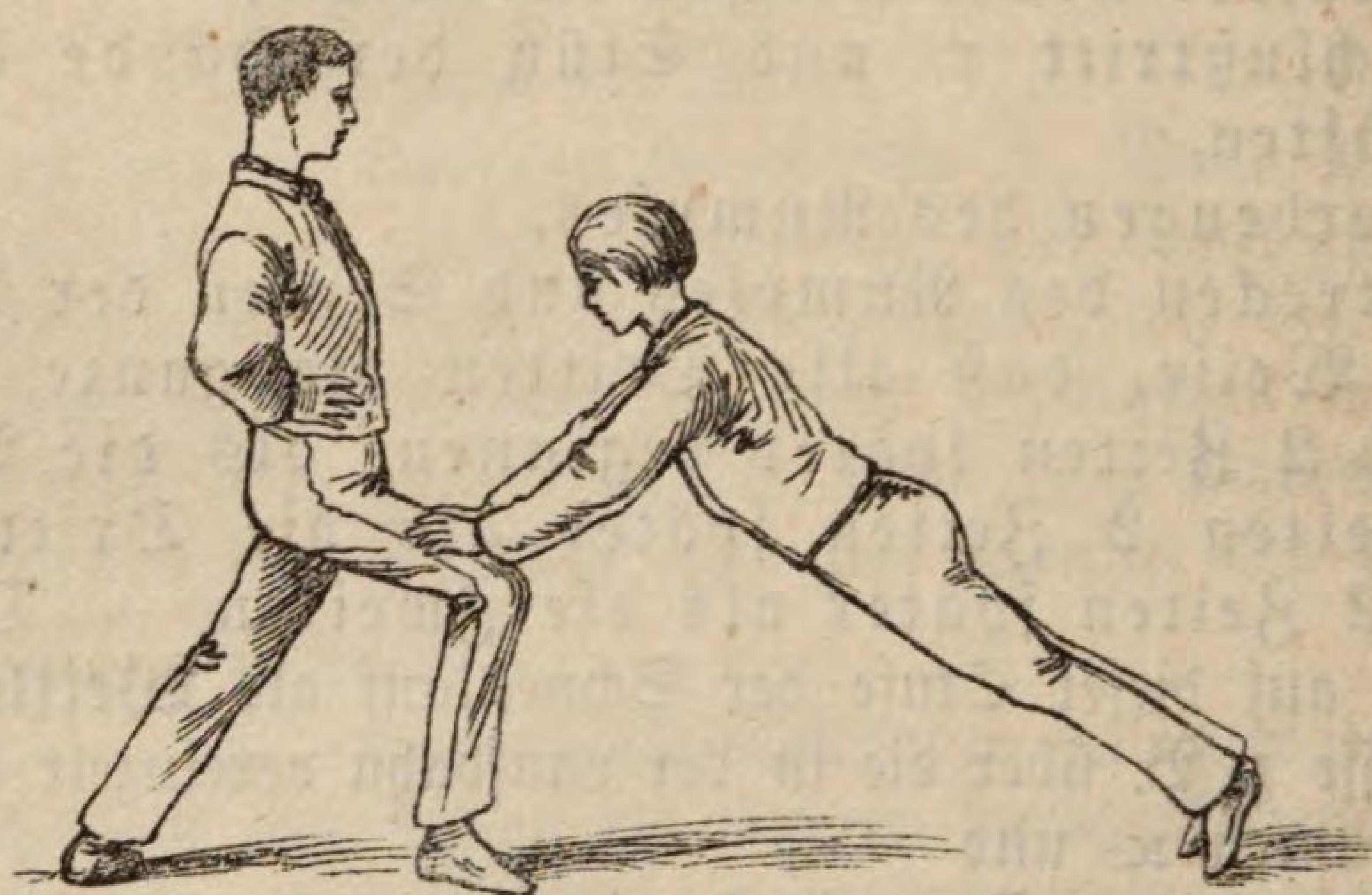


Fig. 66.

d) bei gefalteten Händen mit nach Oben gerichteten Handflächen des Ersten Sprung des Zweiten in den Vorlingsstütz auf den Handflächen des Ersten, worauf der möglichst gestreckte Körper des Zweiten sich sofort rückwärts schnellt, während der Erste den Zweiten mit den gefalteten Händen etwas in die Höhe zu heben und so dessen Rückwärtsschwingen zu unterstützen sucht.

37. Bilden je **Zwei ein geschlossenes Stirnpaar,** so erfolge bei festem Stande Beider

a) Rückbeugen des Ersten bei hochgehobenen Armen und bei Fassung der äußeren Hüfte desselben hinter dem Rücken vorüber von Seiten des Zweiten, so daß Jener während des Rückbeugens

an den inneren Arm des letzteren sich anlehnt, oder

b) Seitneigen nach Außen bei Fassung der inneren Hände bis zum Strecken der Arme
   aa) von Beiden zugleich,
   bb) nur des Ersten,
   cc) nur des Zweiten,
   dd) von Beiden im Wechsel.

c) Ausfall nach Außen bei Fassung der inneren Hände, auch mit Spreizen der inneren, sich dann kreuzenden Beine. Eine Uebung der äußeren Arme werde zugeordnet.

38. Stehen je **Zwei** mit den **rechten** (linken) **Seiten** aneinander, haben sie also die sog. „getheilte Stirnstellung" und sind die r. (die l.) Hände gefaßt, so werde geübt

a) Vorbeugen Beider, Strecken des Rumpfes mit gleichzeitigem Senken zum Hockstande, Aufrichten zur Streckstellung mit gleichzeitigem Ausfall nach Außen.

b) Senken zum Hockstande auf dem r. Beine mit gleichzeitigem Vorspreizen des l. Beines und umgekehrt. Die Ausführung s. Ueb. 37 b aa—cc.

39. Bilden je **Zwei ein Flankenpaar**, so erfolge Hochheben der Arme z. B. des Ersten und Rückbeugen desselben, während der Zweite die Oberarme oder die Schultern (die Handgelenke) des Ersten faßt, gegen denselben stemmt und einige Schritte rückwärts geht, um den Ersten vor dem Umfallen zu schützen.

Mehrere der unter 36—39 genannten Uebungen lassen sich auch von Vieren (von Doppelpaaren) in der Vierecks- und Kreuzaufstellung ausführen, so daß z. B. der Erste mit dem Dritten, der Zweite mit dem Vierten ꝛc. übt. Ebenso lassen sich die Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung

40. von **Dreien** ausführen. Bilden dieselben z. B. eine Stirnreihe und geht der Mittlere einige Schritte rückwärts, während der Erste und Dritte die inneren Hände fassen, so kann jener

a) auf den gefaßten Händen liegestützen. Haben der Erste und der Dritte ihre äußeren Beine vorgestellt (ohne oder mit Ausfall) und heben sie die äußeren Arme zur Hilfe gerundet vor, so kann jener
b) die gefaßten inneren Hände überspringen, indem er sich während des Sprunges auf die inneren Schultern stützt; er kann aber auch, wenn der Erste und Dritte nahe aneinanderstehen und dafür sorgen, daß ihre inneren Schultern genau nach Innen gerichtet sind,
c) in den Stütz auf diesen inneren Schultern springen, wohl auch
d) im Stütze verharren, während der Erste und der Dritte vorwärts oder rückwärts gehen.

Bem. Der sog. Gesellschafts-Bocksprung ist mit Absicht nicht mit aufgeführt worden, weil der Verf., sobald er ihn von jüngeren Knaben ausführen ließ, meist nur unwillkommene Erfahrungen machen mußte; dagegen wird er die Schiebe- und Zieh-Ringkämpfe ꝛc. unter den „Spielen" ausführlich behandeln.

Ordnungsübungen.

1. Reihungen (in den Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen) z. B. **bei einer Stirnsäule oder Stirnlinie von Viererreihen**

a) viermal r. hinterreihen und r. um — marsch! Nach jedem Hinterreihen r. folgt eine 1/4 Dr. r., so daß schließlich jede Viererreihe den Raum eines Viereckes umstellt hat. Nachdem das Hinterreihen in 4 Zeiten mit 4 Schritten stattgefunden hat, werde noch vor der Drehung auch eine Freiübung als „Zwischenbewegung" ausgeführt z. B. Ausfall r. seitwärts mit Seitbeugen des Rumpfes l. und Hochheben des gerundeten r. Armes über den Kopf, während der l. etwa bis zur Schulterhöhe (ebenfalls gerundet) gehoben wird, in der 4. Zeit Schlußtritt mit 1/4 Dr. r., Strecken des Rumpfes und Senken der Arme, worauf wieder das Hinterreihen folgt.

b) Dasselbe, nur erfolgen das Hinterreihen, der Ausfall, das Armhochheben, die Drehung l., das Seitbeugen des Rumpfes aber r.

c) wie a) und b), nur erfolge das Hinterreihen z. B. r., die Drehung aber l., so daß der r. Führer jeder Reihe stets an Ort bleibt und die verschiedenen Stellungslinien der Reihe ein Kreuz bilden.

d) viermal r. (l.) Vorreihen und in der 4. Taktzeit (also mit dem 4. Schritte) r. (l.) um — marsch!, wobei die einzunehmenden Stellungslinien schließlich auch ein Kreuz

bilden. Als Zwischenbewegung nach jeder Drehung erfolgt: Vorhochheben der Arme, Vorbeugen des Rumpfes, Strecken desselben und Senken der Arme.

oder bei einer Flankensäule (Flankenlinie) von Viererreihen

e) viermal r. (l.) Nebenreihen und r. (l.) um — marsch! (Viereck). Zwischenbewegung vor dem Drehen: Vorhochheben der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Rückspreizen des r. (l.) Beines, Strecken des Rumpfes mit Schlußsenken r. (l.), Senken der Arme und $^1/_4$ Dr. r. (l.)

f) Dasselbe, aber nach dem Nebenreihen r. erfolgt die Dr. l. und umgekehrt (Kreuz).

2. **Schwenkungen** (der Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen) z. B. **bei einer Stirnsäule oder Stirnlinie von Viererreihen**

a) viermal $^1/_4$ Schwenkung r. (l.) und r. (l.) umkehrt. (Viereck). Statt einer etwaigen Zwischenbewegung kann z. B. auch die Drehung mit 4 Schritten an Ort und zweimal Hochstoßen der A. ausgeführt werden.

b) viermal $^1/_4$ Schwenkung r. (l.) um denselben Führer mit nachfolgender $^1/_2$ Dr. r. (l.) Die erste Schwenkung z. B. r. geschieht um den r. Führer mit Vorwärtsgehen, die zweite nach der Dr. r. um denselben (jetzt l.) Führer mit Rückwärtsgehen, die dritte wie die erste, die vierte wie die zweite (Kreuz). Auch hierbei geschehe die Dr. mit 4 Schritten oder Wechselhüpfen; es kann aber auch

c) die Drehung und eine Zwischenbewegung der Schwenkung vorausgehen z. B. viermal r. umkehrt, 4 Schritte vorwärts und $^1/_4$ Schwenkung r. — marsch! Die Drehungen hierbei geschehen stets auf der l. Ferse.

3. **Windungen** (der Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen) z. B. **bei einer Flankensäule oder Flankenlinie von Viererreihen:**

a) viermal r. (l.) umkehrt und $^1/_4$ Windung r. oder viermal l. (r.) umkehrt und $^1/_4$ Windung l., und umgekehrt: viermal $^1/_4$ Windung r. (l.) und r. (l.) umkehrt (Kreuz). Als Zwischenbewegung vor oder nach der Windung kommen hinzu: Sprung in die Seitgrätschstellung und

Seitheben der A., Seitbeugen l. (r.) soweit, daß die Arme eine senkrechte Richtung einnehmen, wobei das r. (l.) Bein feststeht oder auch seitspreizt, Strecken des R. und Schlußsprung mit Senken der A.,

b) viermal $^1/_2$ Windung r. und $^1/_4$ Windung l. mit l. umkehrt bei dem 8. Schritte. (Viereck.)

4. **Reihungen, Schwenkungen, Windungen** (der Reihen) **in Verbindung mit Drehungen** (der Einzelnen). Zieht eine **Flankenlinie** von **Viererreihen l. in der Umzugsbahn**, so werde mit **Auswahl** geübt:

a) 8 Schritte vorwärts und dann $^1/_4$ Windung l. der Reihen, (mit dem 4. Schritte) r. um, $^1/_4$ Schwenkung r. und l. um — marsch!, worauf die Flankenlinie wieder 8 Schritte vorwärtszieht,

b) 12 Schritte vorwärts und dann (mit 12 Schritten) $^1/_2$ Windung l. der Reihen, l. um, $^1/_2$ Schwenkung r. um den l. Führer (also mit Rückwärtsgehen) und r. um — marsch! oder umgekehrt: L. um, $^1/_2$ Schwenkung l. (mit Vorwärtsgehen), r. um und $^1/_2$ Windung r. — marsch!, worauf die Flankenlinie wieder 12 Schritte vorwärtszieht rc.,

c) 8 Schritte vorwärts und mit dem 8. Schritte l. um, dann $^1/_4$ Schwenkung l. und l. um, $^1/_4$ Windung r. — marsch!, worauf die Flankenlinie mit 8 Schritten in der Umzugsbahn (vorwärtsgehend) zurückzieht, um nun dieselbe Drehung und Schwenkung r., die Windung aber l. auszuführen,

d) nach 8 Schritten vorwärts r. nebenreihen mit l. Ausweichen des Führers und $^1/_4$ Schwenkung r. mit l. um — marsch!

e) mit dem 8. Vorwärtsschritte r. um und dann l. hinter- (den Ersten) reihen und $^1/_4$ Windung l. — marsch!

f) mit dem 8. Schritte r. um, dann l. hinter- (den Ersten) reihen und $^1/_2$ Windung r. mit r. um, $^1/_4$ Schwenkung r. und l. um — marsch! —

oder zieht eine **Stirnsäule von Viererreihen l. in der Umzugsbahn**, so werde mit **Auswahl** geübt:

g) nach 8 Schritten vorwärts $^1/_4$ Schwenkung r. und l. um, $^1/_4$ Windung l. und r. um — marsch!

h) mit dem 8. Vorwärtsschritte l. um und $^1/_8$ ($^1/_4$) Windung l. und l. um, $^3/_8$ ($^1/_4$) Schwenkung l. — marsch!

i) mit dem 12. Schritte l. um, dann $^1/_2$ Windung l., $^1/_4$ Windung l. und l. um, $^1/_4$ Schwenkung r. — marsch!

k) nach 8 Schritten $^1/_4$ Schwenkung r. und l. um, l. nebenreihen — marsch!

l) nach z. B. 20 Vorwärtsschritten oder unmittelbar auf Befehl r. um, l. neben den Letzten reihen und $^1/_4$ Schwenkung l. — marsch!

m) nach 16 Schritten r. vorreihen und l. um, $^1/_2$ Schwenkung r. und l. um, $^1/_4$ Windung l. und r. um — marsch!

n) nach 8 Schritten r. hinterreihen, $^1/_4$ Windung l. und r. um — marsch!

o) nach 12 Schritten r. nebenreihen mit l. Ausweichen des Führers, $^1/_4$ Schwenkung l. mit r. um, $^1/_4$ Windung r. mit l. um — marsch! (Vergl.: Waßmannsdorff's „Ordnungsübungen ꝛc.", S. 62—65.)

5. Umbildung

a) einer Kreisreihe (Kreislinie) zu einem Kreuz. (Fig. 67.)

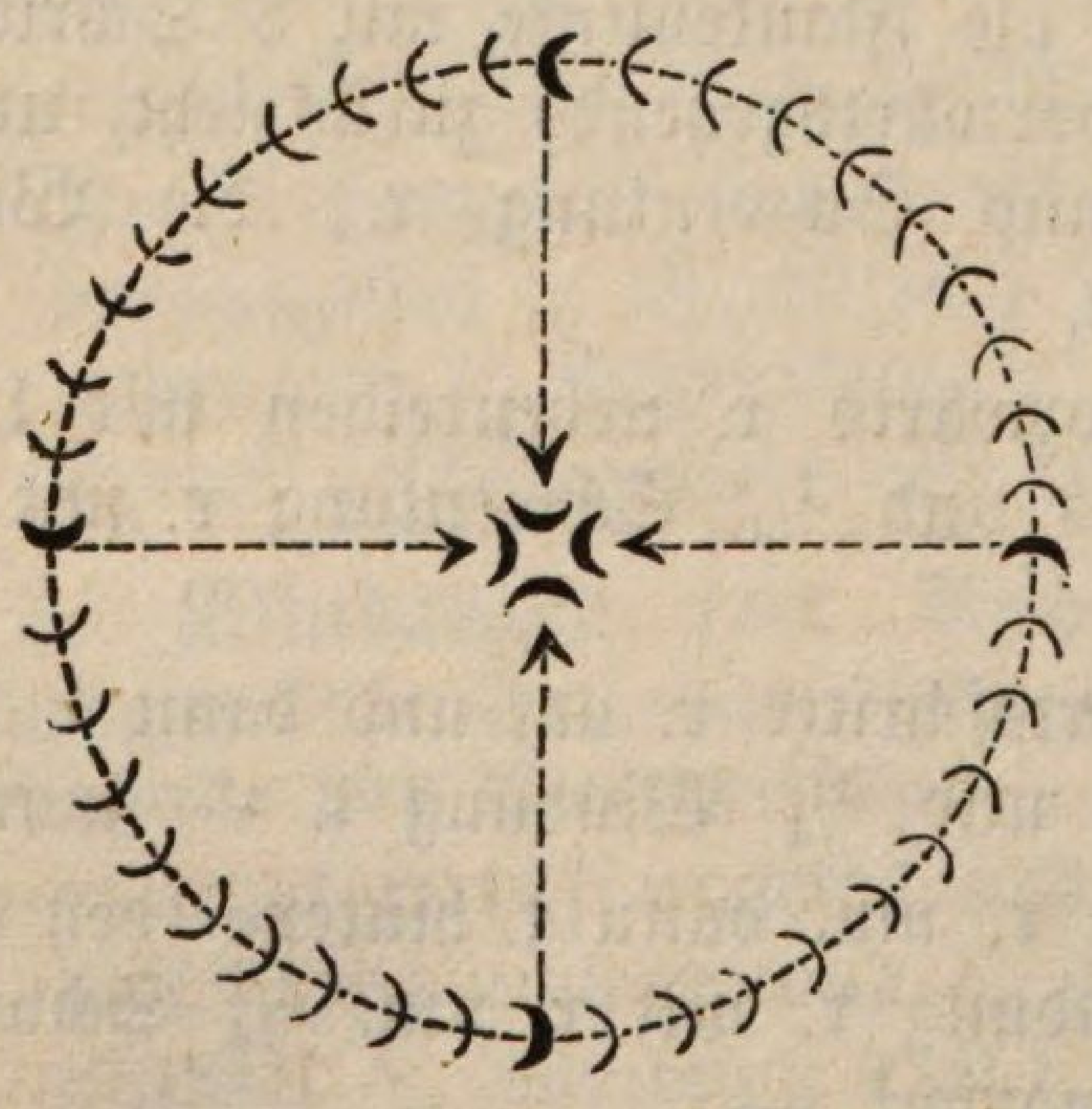


Fig. 67.

Nachdem z. B. durch Abzählen die Kreisreihe in eine Kreislinie von 4 Reihen verwandelt worden ist, wird zur Bildung des Kreuzes dieser an Ort oder im Kreise sich bewegenden Linie geboten: $^1/_4$ Windung der Reihen nach Innen (also nach der Kreismitte hin) — marsch! Sobald die 4 Führer die Mitte erreichen, wird Halt! geboten,

b) einer Kreisreihe (-linie) zu einem Stern. Verwandelt schon ein r. oder l. um Aller das Kreuz in einen vierstrahligen Stern, so werde doch auch ein mehrstrahliger Stern dadurch hergestellt, daß man die ursprüngliche Kreisreihe in eine Kreislinie von 6 und mehr Reihen gliedert und von diesen die $^1/_4$ Windung nach der Kreismitte hin und schließlich ein r. oder l. um verlangt. Je 2 in der Kreismitte zusammentreffende Gegenreihen müssen mit einander Richtung halten.

Die Rückbildung des Sternes zur Kreislinie geschehe z. B. auf die Befehle: L. (oder r., überhaupt nach Innen, nach der Kreismitte hin) um, und mit $^1/_2$ Windung l. (r.) zur Kreislinie zurück — marsch! Sobald die Ersten die Umzugsbahn erreichen, winden sie l. oder r. in dieselbe ein,

c) einer Stirnsäule z. B. von Viererreihen

aa) zu Vierecken. Die 1. Reihe geht an Ort, die 2. führt eine $^1/_4$ Schwenkung r. aus, die 3. l., nachdem sie bis auf den Platz der 2. vorwärts gegangen ist, die 4. zieht gerade aus ebenfalls bis auf den Platz der 2. Reihe und macht dann Kehrt; die 5. bleibt wieder an Ort, die 6. schwenkt r. ꝛc. Ist es eine ungleiche Zahl von Reihen, so schwenkt die Hälfte der vorletzten Reihe r., die andere Hälfte l.,

bb) zu einer in der Umzugsbahn stehenden Ringsäule von Zweierreihen. Der in der Mitte des Uebungsraumes stehenden Stirnsäule von Viererreihen, nach Gliederung der Reihen zu Doppelpaaren, wird eine $^1/_4$ Dr. der Nebenpaare nach Innen geboten, so daß darnach die Gegen-Flankenpaare Gesicht zu Gesicht stehen: 2) 1) (2 (1 (Fig. 68). Den beiden inneren Stirnordnungen wird Fassung Hand in Hand, dieselbe Fassung auch den beiden äußersten Stirngegnern und dann ein Rückwärtsgehen Aller bis zur Streckung der

gefaßten Arme geboten, wobei die in der Mitte des Reihenkörpergefüges Stehenden die meisten Schritte, die Ersten und Letzten aber die wenigsten Schritte zu machen haben. Ist auf solche Weise die Ringgestalt des Ordnungskörpers hergestellt, so bilden die ersten Paare der Doppelpaare die eine Hälfte des Ringes, die zweiten Paare die

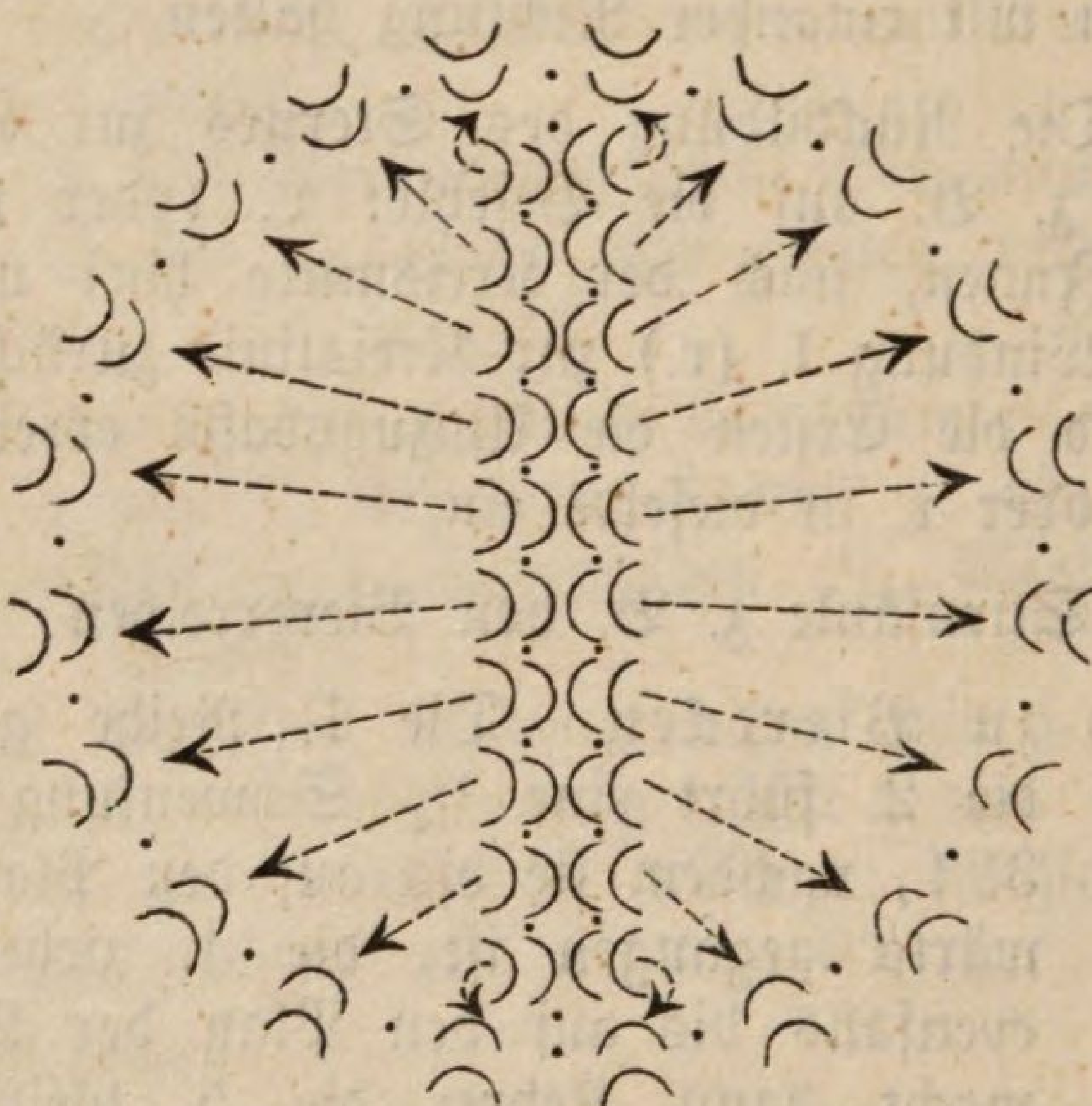


Fig. 68.

andere Hälfte des Ringes; die in jedem Flankenpaare Hintenstehenden haben sich die Hände nicht gereicht. Nachdem die Inneren dieses Ringordnungskörpers die Fassung der Hände aufgegeben und die Aeußeren sich genau nach ihren Reihengenossen gerichtet haben, wird jenen etwa noch ein Kehrt zur Stellung Gesicht zu Gesicht mit diesen geboten, worauf nun irgend welche Freiübungen vorgenommen werden können. — Die Rückkehr zur ursprünglichen Säule von Doppelpaaren bedarf keiner Erklärung.

Wie die Schwenkungen behufs z. B. der Umbildung

d) einer Stirnsäule zur Stirnsäule oder Stirnlinie (und umgekehrt) zu verwerthen sind, dafür nur einige Uebungsbefehle:

aa) die Reihen mit Linksschwenken l. hinter- (die letzte Reihe) reihen — marsch!, wodurch die 1. Reihe der Stirnsäule zur letzten und diese zur ersten wird. Derselbe Befehl stellt die frühere Ordnung wieder her.

bb) die Reihen mit Links- und Rechtsschwenken r. vor- (die 1. Reihe) reihen — marsch! Jede Reihe führt zunächst eine $^1/_8$ ($^1/_4$) Schwenkung l. aus und eine solche r., zieht dann an der 1. Reihe l. vorüber 2c., um sich schließlich mit einer $^3/_4$ Schwenkung r. vorzureihen.

cc) die Reihen mit Links- und Rechtsschwenken vornvorüber r. neben- (die 1. Reihe) reihen — marsch! Erfordert am Schlusse eine $^1/_2$ Schwenkung r. um die Mitte. Der Befehl: Die Reihen mit Linksschwenken vornvorüber hinter die 1. Reihe reihen — marsch! gestaltet die Stirnlinie wieder zur Stirnsäule um.

Es entsprechen diese Reihungen von Reihen genau den Reihungen der Einzelnen in den Reihen mit Kreisen (vergl. Stufe III. S. 138 und 142) und könnten denselben gemäß die Uebungsbeispiele vermehrt werden.

Befehle, welche am leichtesten die Umbildung

e) einer Flankenlinie zu derselben oder zu einer Flankensäule (und umgekehrt) durch Schrägzug, Winkelzug, $^1/_4$-Windungen herbeiführen, dürften nach dem Vorstehenden leicht zu finden sein, zumal diese Umbildung schon in der Stufe III. Seite 151 urd 152 vorbereitet worden ist.

f) einer Stirnsäule von Doppelpaaren (deren jedes eine Stirnlinie bildet) zur Linie des Reihenkörpergefüges.

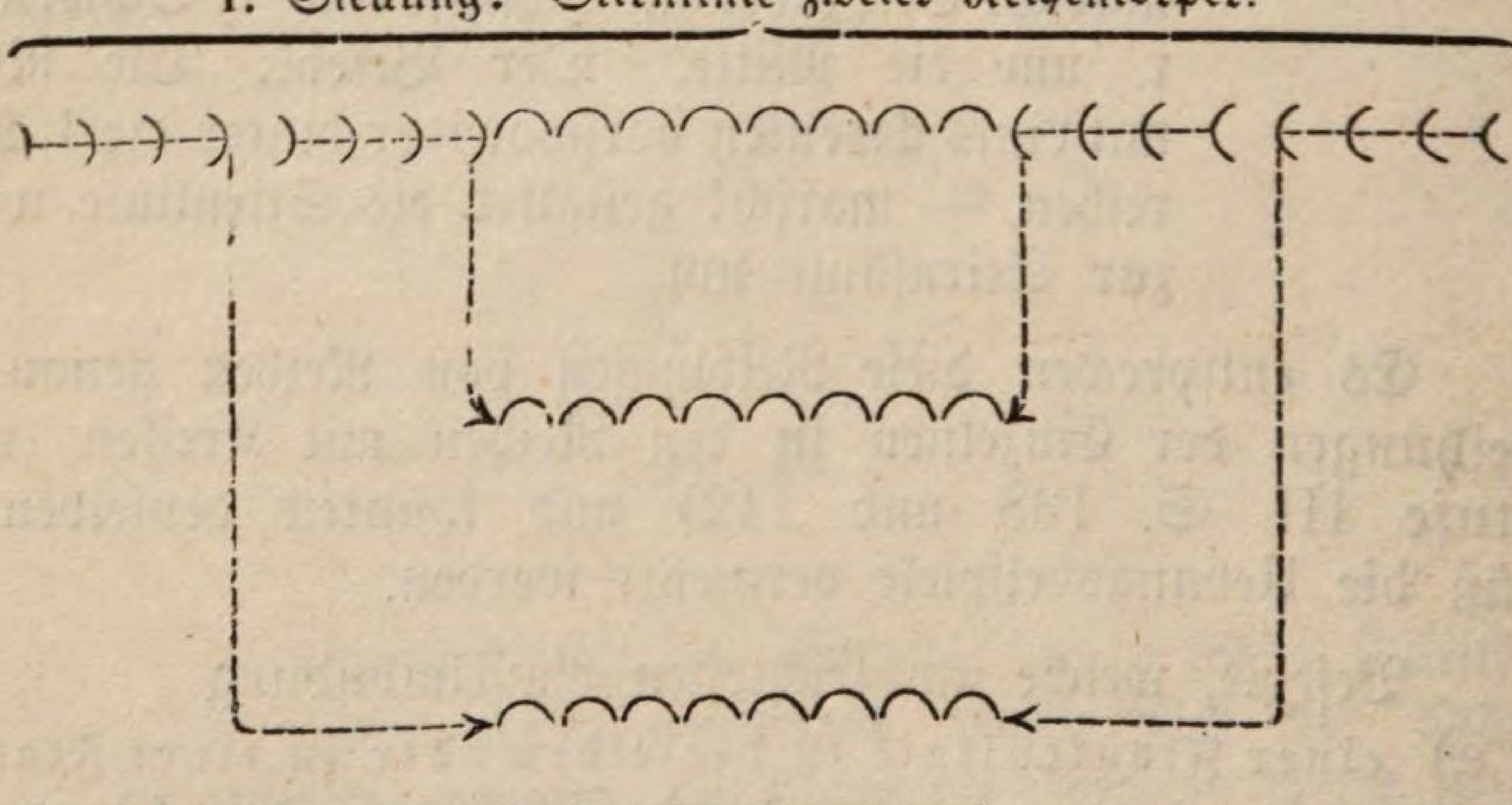
aa) Nebenreihen der Paare (jedes Doppelpaares) nach Außen (also — widergleich — r. und l., mit Schrägzug und zwar neben das 1. Doppelpaar) — marsch! — Alle r. (ersten) Paare

reihen sich r., gleichzeitig alle 2. l. neben das 1. Doppelpaar, was auch z. B. von allen 1. Paaren zunächst allein und darnach von den 2. Paaren geschehen kann.

Dasselbe zurück, also Reihen mit Schrägzug hinter das 1. Doppelpaar zur Säule der Linien.

bb) Reihen aller Doppelpaare zwischen das 1. Doppelpaar — marsch! Das 1. Doppelpaar öffnet sich (mit Seitwärtsschritten nach Außen, das 1 Paar r., das 2. Paar l.), um dem vorwärtsziehenden 2. Doppelpaare Platz zu machen; sobald dieses zwischen dem 1. Doppelpaare angekommen ist, öffnet es sich ebenfalls von der Mitte aus, um dem 3. Doppelpaare Platz zu machen ꝛc.

1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.



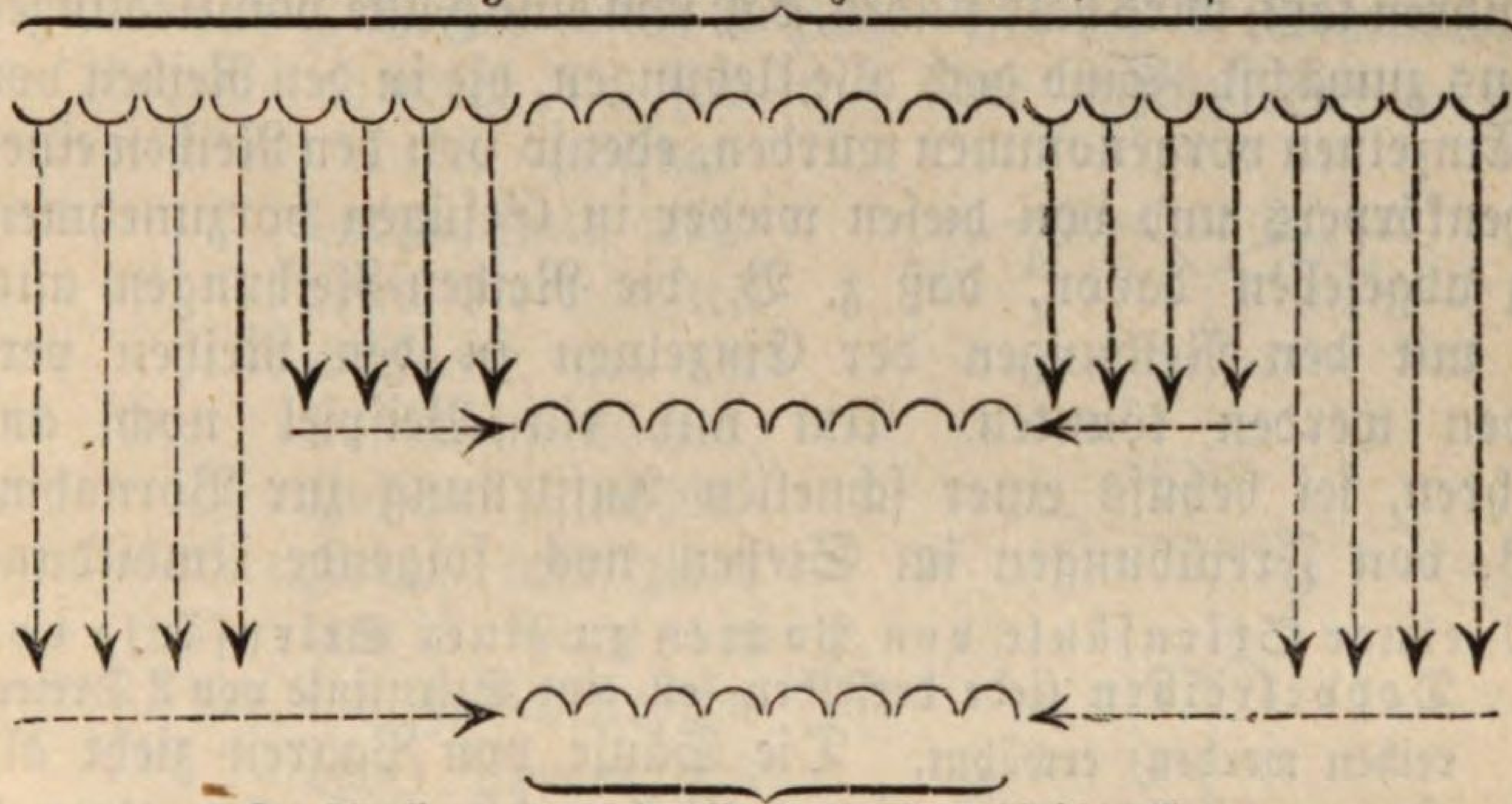
2. Stellung: Stirnsäule zweier Reihenkörper.

Fig. 69.

Die Rückbildung der so entstandenen Linie zur Säule der Doppelpaare geschehe mit Seitwärtsgehen nach Innen, wodurch ein Doppelpaar nach dem anderen sich schließt, um darnach sofort mit Rückwärtsgehen dem nächsten Doppelpaare Raum zum Schließen zu geben.

cc) Nebenreihen der Paare jedes Doppelpaares nach Außen vornvorüber (also r. u. l. neben das 1. Doppelpaar, das geöffnet ist oder sich öffnet) – marsch!

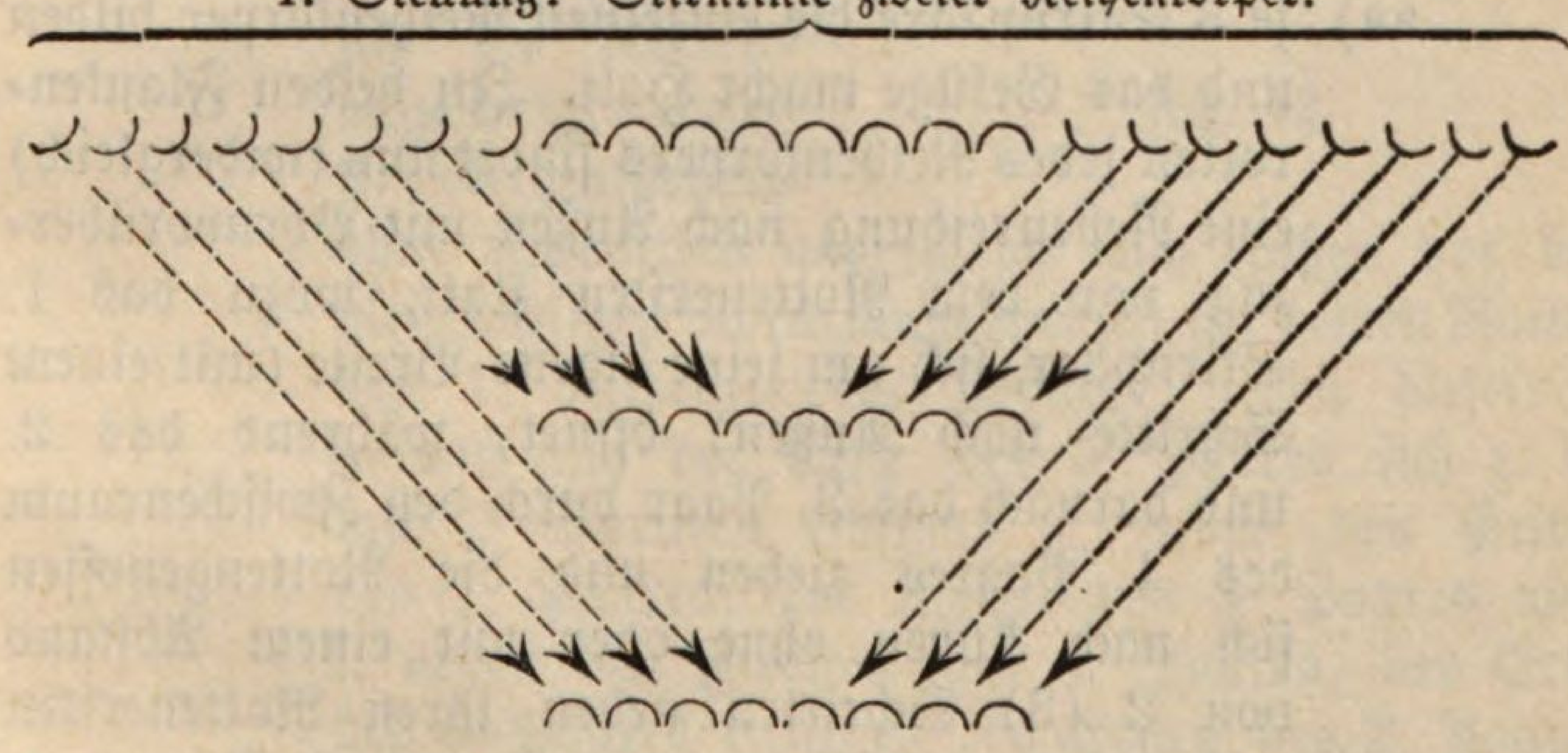
1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.



2. Stellung: Stirnsäule zweier Reihenkörper.

Fig. 70.

1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.



2. Stelluug: Stirnsäule zweier Reihenkörper.

Fig. 71.

Daß zu diesen Uebungen nicht gerade Doppelpaare verwendet werden müssen, sondern auch z. B. Doppeldreier- oder

Doppelviererreihen verwendet werden können, daß diese Reihungen mit Windungen, Schwenkungen, in Winkelbahnen 2c. ausgeführt werden können, dafür mögen wenigstens die vorstehenden Figuren 69, 70 und 71 sprechen. Vergl. auch Stufe IV, S. 33—36. — Derjenige, welcher diese verhältnißmäßig wenigen Uebungen ausführen läßt, wird bald finden, daß ihm eine Fülle von Uebungen daraus zuwächst. Sind doch alle Uebungen, die in den Reihen von den Einzelnen vorgenommen wurden, ebenso von den Reihen eines Reihenkörpers und von diesen wieder in Gefügen vorzunehmen, ganz abgesehen davon, daß z. B. die Reihen-Reihungen auch noch mit den Reihungen der Einzelnen in den Reihen verbunden werden könnten. Um nur ein Beispiel noch anzuführen, sei behufs einer schnellen Aufstellung zur Vornahme z. B. von Freiübungen im Stehen noch folgende Umbildung

g) einer Stirnsäule von Paaren zu einer Stirnsäule von Doppelreihen (jede derselben soll eine Stirnlinie von 2 Dreierreihen werden) erwähnt. Die Säule von Paaren zieht als eine geöffnete mit einem Reihenabstande von etwa 2 Schritten in die Mitte des Uebungsraumes. Hier angekommen, wird die Säule als ein Reihenkörpergefüge aufgefaßt, in welchem

aa) je 3 Stirnpaare die einzelnen Reihenkörper bilden und das Gefüge macht Halt. In beiden Flankenrotten jedes Reihenkörpers findet nun (widergleich) eine Nebenreihung nach Außen mit Vornvorüberzug vor dem Rottenersten statt, wozu das 1. Stirnpaar, sich um seine eigene Breite (mit einem Schritte nach Außen) öffnet, während das 2. und darnach das 3. Paar durch den Zwischenraum des 1. Paares ziehen und die Rottengenossen sich nach Außen ohne oder mit einem Abstand von 2 (3) Schritten neben ihren Rottenersten reihen (also die Ersten des 2. und 3. Paares r. neben den Ersten des 1. Paares, die Zweiten jener Paare l. neben den Zweiten dieses Paares). Das 4 Paar, es ist die 1. Reihe des nächsten Reihenkörpers, verharrt an seinem Platze, öffnet sich aber, um das 5. und 6 Paar durch den Zwischenraum ziehen zu lassen und so auch in

den Rotten dieses Reihenkörpers eine Nebenreihung nach Außen möglich zu machen. Das 7. Paar, als die 1. Reihe des 3. Reihenkörpers, bleibt wieder an Ort u. s. f. (Fig. 72), oder es machen, falls die Schülerzahl gegen 50 beträgt,

bb) z. B. die ersten 4 Paare, als der 1. Reihenkörper, nachdem sie sich um ihre eigene Breite nach Außen geöffnet haben, Halt, während die nächsten 4 Paare, als der 2. Reihenkörper, zwischen jenen hinziehen und zwar das 5. Paar bis i. d. Zwischenraum des 1. Paares, das 6. Paar bis in den Zwischenraum des 2. u. s. f. Hier angekommen, reihen sich die Rottenangehörigen dieses 2. Reihenkörpers

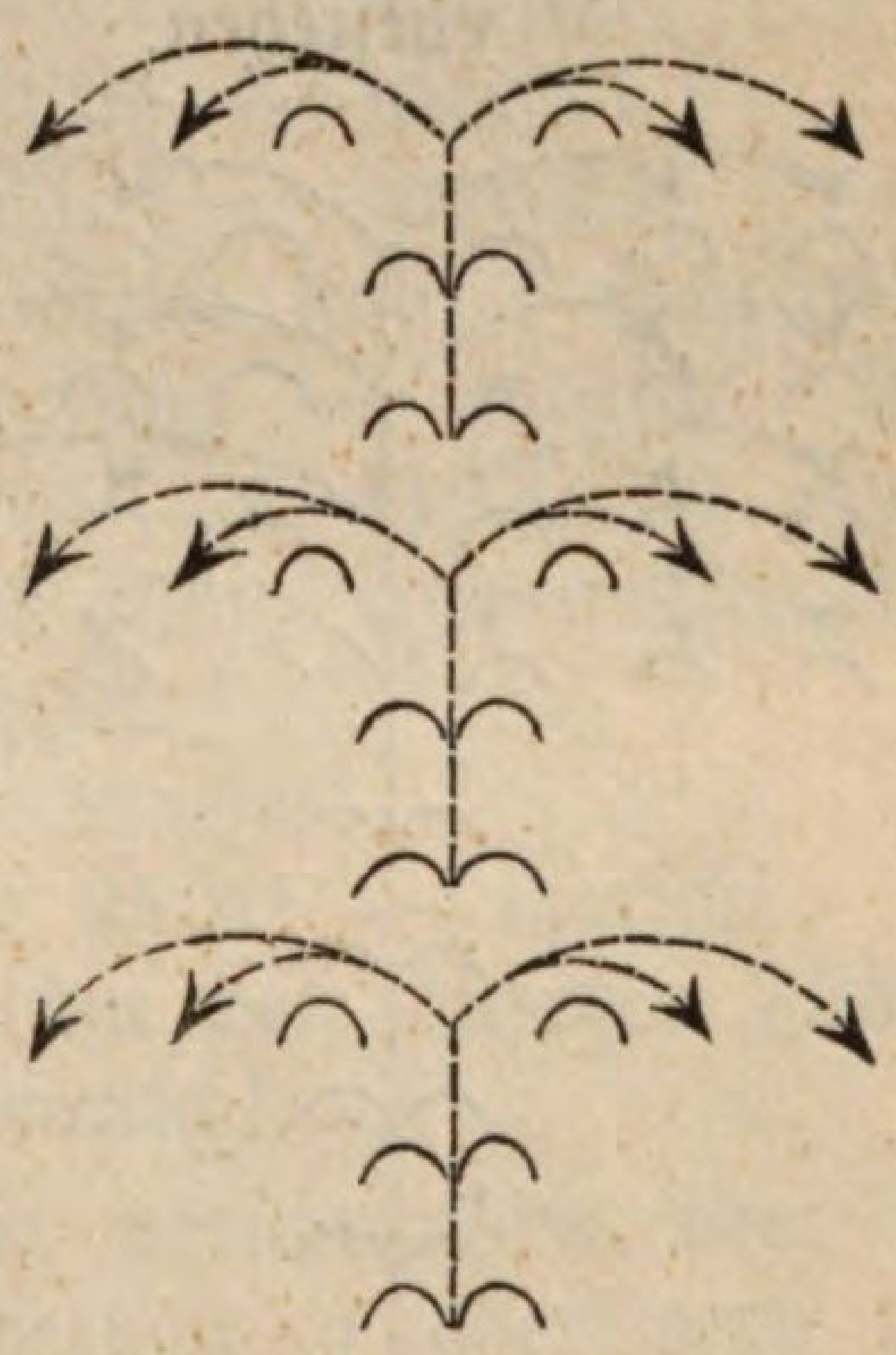


Fig. 72.

ohne Aufenthalt widergleich nach Außen vor den gleichzahligen Rottenangehörigen der beiden Rotten des 1. Reihenkörpers vorüber neben dieselben, so daß also der Erste des 5. Paares sich z. B. mit 2 Schritten Abstand r. neben den Ersten des 1. Paares, der Zweite des 5. Paares aber l. neben den Zweiten des 1. Paares, der Erste des 6. Paares r. neben den Ersten des 2. Paares reiht rc. Unterdessen ziehen die dritten 4 Paare, als der 3. Reihenkörper, bis in die Zwischenräume der ersten 4 Paare vor, um von hier aus sich ebenfalls widergleich nach Außen neben die schon stehenden Stirnordnungen und vor denselben vorüber, vielleicht auch noch die Rottenzweiten

umkreisend, zu reihen, so daß nun, wenn man von der Entstehung dieses Gebildes absieht, eine Stirnsäule von (scheinbaren) Sechserreihen auf dem Platze ist. (Fig. 73 und 74.) Sind noch mehr Schüler zur Verfügung, so treten die nächsten 4 Paare, als der 4. Reihenkörper, in die Zwischenräume ein und führen ebenfalls das Nebenreihen aus, so daß (scheinbare) Achterreihen entstehen.

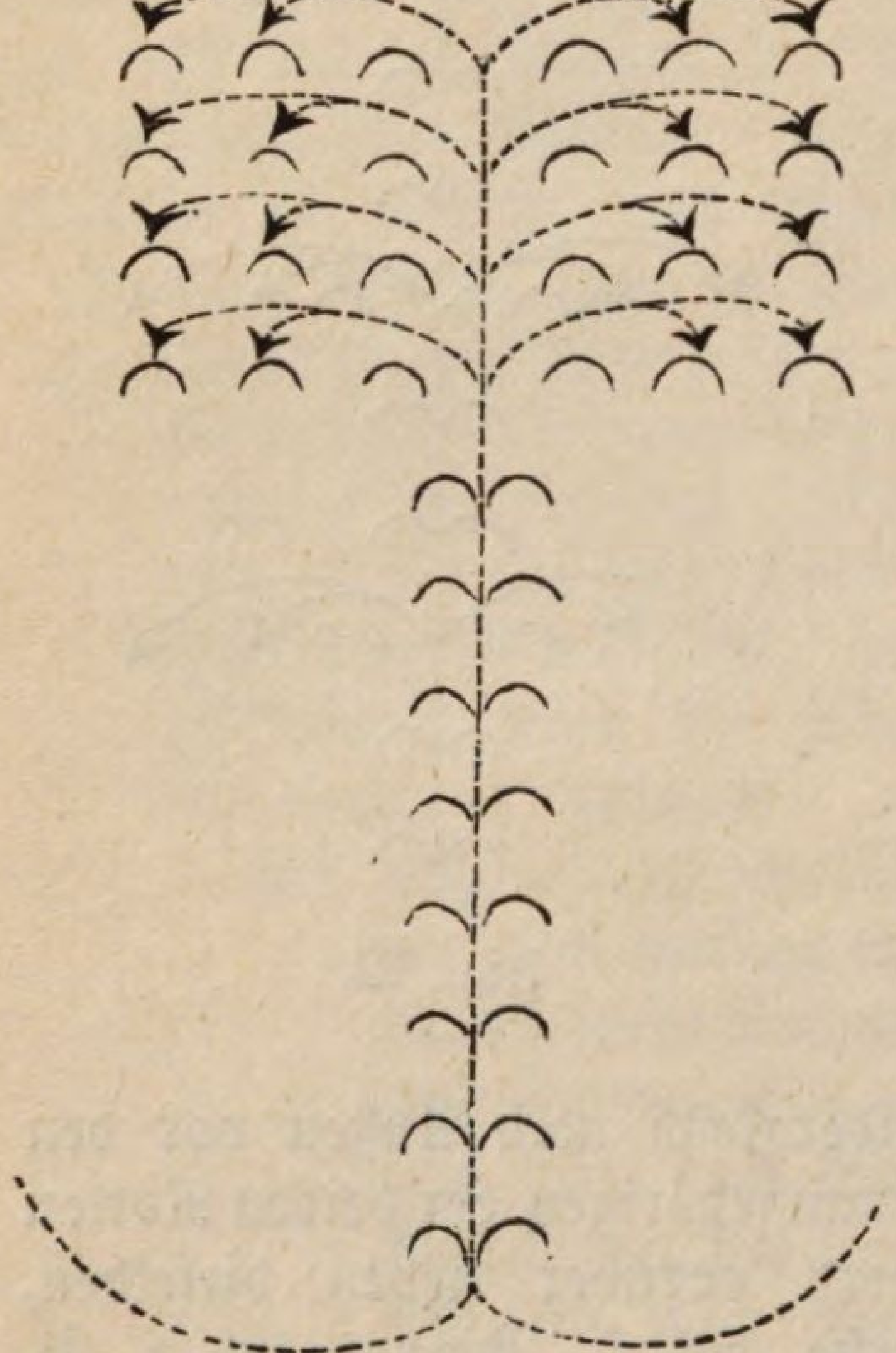


Fig. 73.

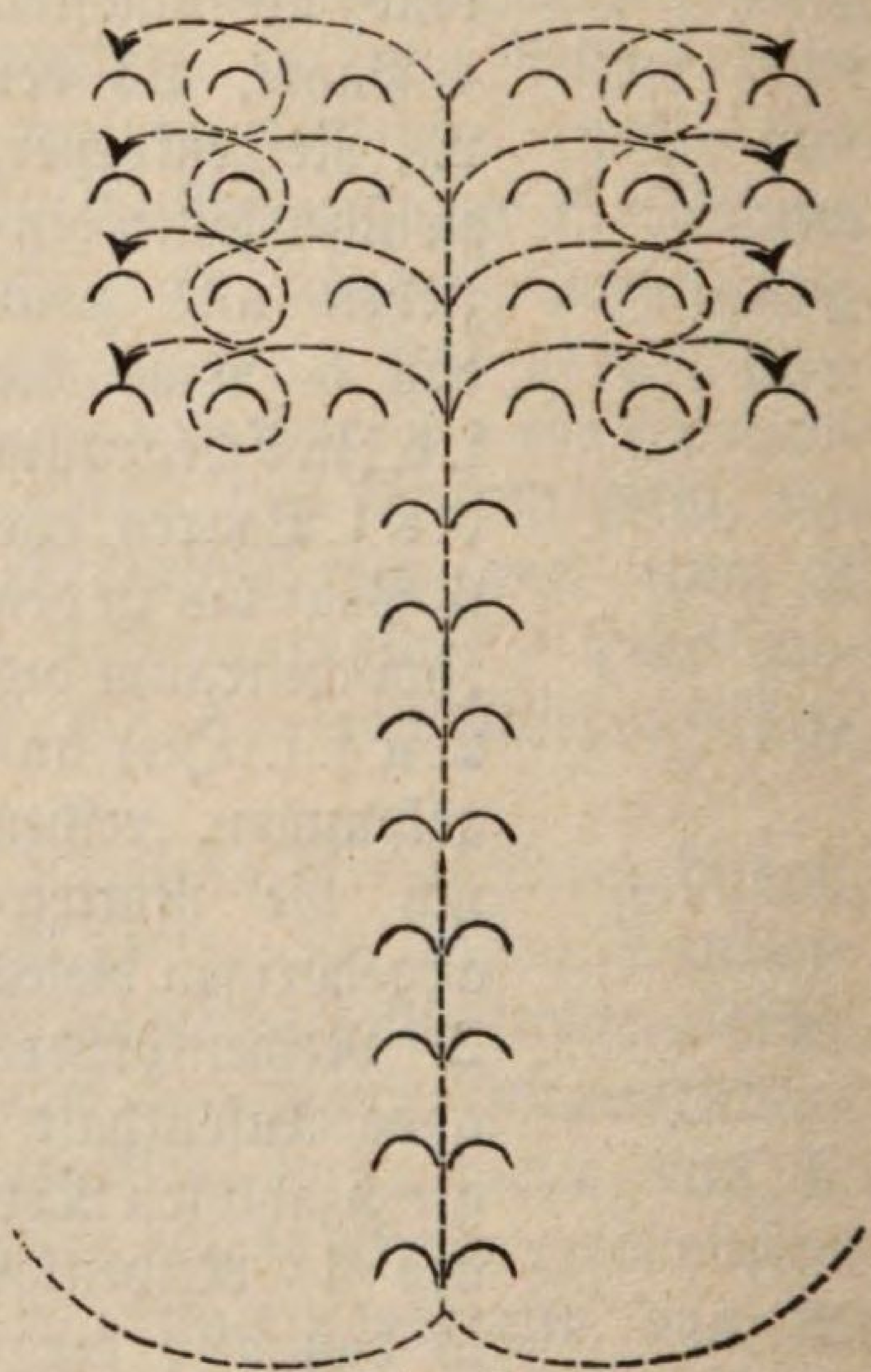


Fig. 74.

6. Der **Schwenkstern** = ein Schwenken des Sternes um die Sternmitte, welches, wenn es z. B. l. um die Mitte geschieht, durch die Ausführung folgender Befehle unterbrochen werden mag:

a) Ganze Schwenkung r. (um den äußeren Führer) — marsch! Jede Reihe braucht zu je einer $^1/_4$ Schwenkung so viel Schritte, als sie Gereihete zählt; sind deren z. B. sechs, so sind zur ganzen Schwenkung 24 Schritte nöthig.

b) $^1/_2$ Schwenkung r. (um den äußeren Führer) — marsch! 12 Schritte und darnach eine Schwenkung nach der entgegengesetzten Richtung.
c) $^1/_2$ Schwenkung r. (um den jetzt inneren, vorhin äußeren Führer) — marsch!
d) $^1/_2$ Schwenkung r. um die Mitte (jeder Reihe) — marsch! 6 Schritte und darnach eine Schwenkung nach der entgegengesetzten Richtung.
e) $^1/_2$ Schwenkung l. um die Mitte — marsch!
f) $^1/_2$ Schwenkung l. um die Mitte — marsch!
g) $^1/_2$ Schwenkung r. um die Mitte — marsch!
h) $^1/_4$ Schwenkung r. um die Mitte und 3 Schritte an Ort in viermaliger Wiederholung — marsch! Nach der 1. und 3. $^1/_4$ Schwenkung um die Mitte ergiebt sich, falls z. B. der Stern ein sechs- oder achtstrahliger war, ein Sechs- oder ein Achteck.
i) Dasselbe l. um die Mitte — marsch!
k) Ganze Schwenkung l. um die Mitte — marsch!
l) viermal $^1/_4$ Schwenkung r. (um den äußeren Führer) und 6 Schritte an Ort — marsch!

Die ganze Uebung geschehe mit verschränkten oder eingehängten Armen — bei der Wiederholung aber auch ohne jede Fassung — und so, daß nach der Ausführung jedes obigen Befehles ohne besonderen Befehl die Schwenkung um die Sternmitte fortgesetzt wird, bis eine andere Uebung befohlen ist. Auch kann der Befehl jeweils nach einer $^1/_4$-Schwenkung des Sternes gegeben werden oder es kann nach jeder Schwenkung der Reihen mit so viel Schritten wieder im Sterne geschwenkt werden, als zu den Reihenschwenkungen erforderlich waren. Daß nach jeder Schwenkung der Reihen auch eine Freiübung im Stehen, ein Drehen (der Einzelnen) ꝛc. erfolgen kann, bedarf wohl nur der Erwähnung.

7. **Abwechselnde Windungen der Flankenrotten und der Flankenreihen** z. B. einer Stirnsäule von geöffneten Sechserreihen auf folgende Befehle:

a) $^1/_2$ Windung l. der Rotten und mit dem letzten Schritte Alle r. um — marsch! Der Erste jeder Rotte gelangt in Folge der Windung neben den früheren Platz des

Letzten, dieser neben den früheren Platz des Ersten. Das „K. um" gestaltet die Stirn- zu Flankenreihen um. Dann

b) $^1/_2$ Windung l. der Reihen und schließlich Alle l. um — marsch!

c) $^1/_2$ Windung r. der Rotten und l. um — marsch!

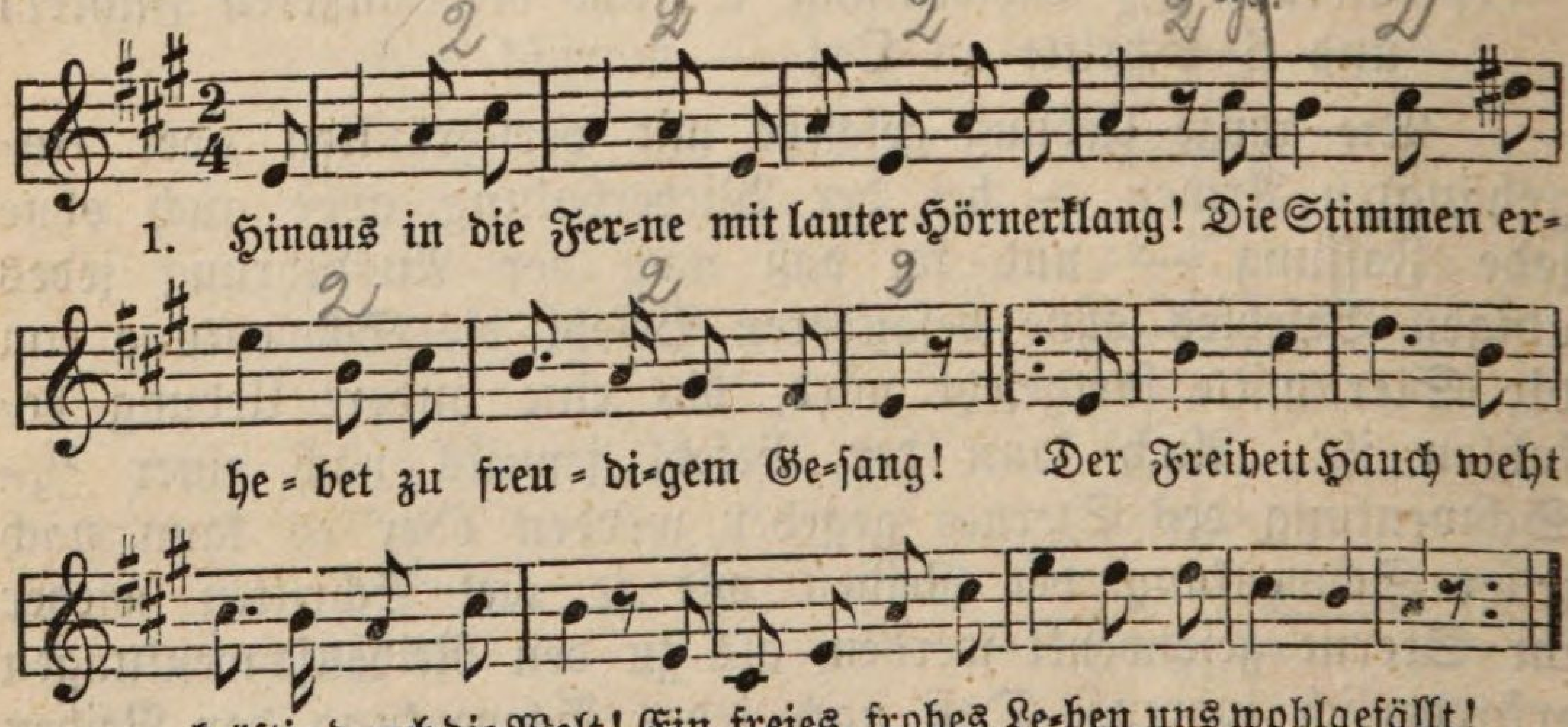
d) $^1/_2$ Windung r. der Reihen und r. um — marsch!, womit jeder Einzelne wieder auf seinem früheren Platze angekommen ist.

Ebenso kann die Windung von den Rotten sowohl, als von den Reihen stets l. (r.) im Wechsel fortgesetzt werden, die Drehung darnach stets r. (l.) ohne besonderen Befehl geschehen.

8. Reigen. 3. B.

In's Feld.

Marschmäßig. A. Methfessel.



2. Wir halten zusammen, wie treue Brüder thun,
Wenn Tod uns umtobet und wenn die Waffen ruh'n.
:,: Uns Alle treibt ein reiner, froher Sinn;
Nach einem Ziele streben wir Alle hin. :,:

3. Der Hauptmann, er lebe! Er geht uns kühn voran;
Wir folgen ihm muthig auf blut'ger Siegesbahn.
:,: Er führt uns jetzt zu Kampf und Sieg hinaus;
Er führt uns einst, Ihr Brüder, in's Vaterhaus :,:

4. Wer wollte wohl zittern vor Tod und vor Gefahr!
Vor Feigheit und Schande erbleichet unsre Schaar.
:,: Und wer den Tod im heil'gen Kampfe fand,
Ruht auch in fremder Erde im Vaterland. :,:

A. Methfessel.

Der kleinste Reigenkörper ist eine Flankensäule zweier Doppelpaare, deren jedes eine Flankenlinie (scheinbar eine Viererreihe) bildet; die Reihen- und die Rottengenossen haben 1 oder 2 Schritte Abstand. Die Unterarme werden gehoben. Bei den im Reigen vorkommenden Ausfällen erfolgt je ein Schrägstoß der Arme nach der Ausfallrichtung.

Erster Vers.

a) 4 Schritte vorwärts (es wird stets links angetreten), Ausfall l. und (dann) r. seitwärts in je 4 Zeiten und Linksum in der 12. Zeit.
b) wie a), aber der Ausfall erfolgt vorwärts.
c) wie a).
d) wie b).

Jeder Einzelne hat mit diesen 12 $^4/_4$ (24 $^2/_4$) Takten die Linien eines Viereckes durchzogen.

Zweiter Vers.

a) Die Zweiten jedes Flankenpaares (der Doppelpaare) kreisen mit 8 Schritten l. um ihre Ersten, welche unterdeß bei Fassung der gehobenen Hände zu dem sog. „Thor" 8 Schritte an Ort gehen.
b) Die Ersten jedes Flankenpaares (der Doppelpaare) umkreisen ebenfalls l. ihre Zweiten, welche an Ort gehen und das Thor bilden.
c) Ausfall l. und r. seitwärts in je 4 Zeiten.
d) wie a), aber r.
e) wie b), aber r.
f) Ausfall r. und l. seitwärts.

Dritter Vers.

a) mit 4 Schritten Platzwechsel der Doppelpaare. Die Einzelnen der beiden Doppelpaare ziehen r. aneinander vorüber, nachdem sie sich mit dem 1. Schritte nach

Innen (Gesicht zu Gesicht) gedreht haben. Mit dem 4. Schritte drehen sie sich wieder nach Vorn.

b) Ausfall l. und r. widergleich nach Außen und Innen abwechselnd, die Einzelnen des 2. (jetzt r. stehenden) Doppelpaares r., des 1. (jetzt l. stehenden) Doppelpaares l.

c) wie a), also auf demselben Wege auf den früheren Platz zurück.

d) wie b), nur fallen jetzt die Einzelnen des 2. Doppelpaares l., die anderen r. aus.

e) f) g) h) } wie a)—d), nur erfolgt jetzt der Platzwechsel abermals (nach einer Drehung der Doppelpaare nach Innen) mit Linksvorüberziehen. Schließlich Drehen nach Vorn.

Vierter Vers.

a) Das 1. Doppelpaar l. umkehrt und mit 8 Schritten ziehen in r. Winkeln auf den Platz des 2. Doppelpaares, welches ohne vorheriges Kehrt mit 8 Schritten in gleicher Weise auf den Platz des ersten zieht und mit dem letzten Schritte eine $1/2$ Dr. nach Vorn ausführt. Das Ziehen erfolge in der Weise, daß nach 3 Schritten vorwärts die erste $1/4$ Dr. r., nach abermals 2 Schritten die zweite $1/4$ Dr. r. geschieht; jene Dr. verwandelt die Flankenlinien in Stirnlinien, diese wieder in Flankenlinien. Statt des Ziehens in Winkelbahnen kann auch eine $1/2$ Windung gemacht werden.

b) Ausfall l. und r. in je 2 Zeiten und widergleich nach Außen und Innen. Vergl. den 3. Vers unter b.)

c) wie a), aber das Ziehen erfolgt in den Winkelbahnen mit Linksdrehen (oder mit $1/2$ Windung l.)

d) wie b).

e) wie a), nur daß jetzt das 2. Doppelpaar mit dem 1. Schritte eine $1/2$ Dr. r. macht und somit das Ziehen in den Winkelbahnen mit Linksdrehen erfolgen muß.

f) wie b).

g) wie e), aber in r. Winkeln.

h) wie b). (Nach Zedtler.)

Geräthübungen.

---

1. Freisprungpfeiler.

1. **Die Stand- und Anlaufsprünge** der vorigen Stufe (vergl. IV. S. 37) hier als Einzel- oder Gemeinsprünge in größere Höhe (1 M., brust- oder schulterhoch) und Weite (2—3 Leibeslängen), im Allgemeinen aber nicht höher und weiter, als daß der Schüler dabei regelrecht, also z. B. ohne unfreiwilliges Drehen, niederzuspringen vermag.

Der Aufsprung bei den Anlaufsprüngen geschehe mit einem vorher bestimmten Fuße, der Flug mit Handklappen, oder Kreisen der Arme, der Niedersprung mit Drehungen, mit Ausfall ꝛc.

Der Hoch- und Weitsprung trete hier namentlich als Wettsprung auf, immer aber unter Befolgung der Sprungregeln.

2. **Hoch- und Weitsprung ohne Gebrauch des Sprungbrettes.**

3. **Hoch- und Weitsprung bei Aufsprung mit geschlossenen Beinen nach einem Anlaufe.**

4. **Hochsprung zugleich als Weitsprung.** Die Schnur wird immer höher gelegt, das Sprungbrett immer weiter von ihr entfernt.

5. **Sprung mit Belastung,** z. B. mit einem Hantel in jeder Hand.

6. **Sprung über feste Gegenstände,** z. B. über einen Holzstab, eine Stange oder Gerte, die die Schnur ersetzen, über den Schwebebaum ꝛc.

7. **Sprung in den Hang mit Aufsprung auf dem Schwungbrette.**

8. **Sprung zwischen zwei über einander aufgelegten Springschnüren hindurch** („Fenstersprung"), deren Entfernung nach und nach verkleinert wird 2c.

2. Schrägbrett.

1. **Uebung 2 der vorigen Stufe** (S. 39) **hier am immer steiler werdenden Schrägbrette**

2. **Sprung mit Aufstellen eines Fußes auf das Brett**

a) in die Weite,
b) in die Höhe,
c) in die Höhe und Weite

} als Wettübung.

Die Weite und Höhe werde durch eine hinter dem Schrägbrette befindliche Springschnur bestimmt.

3. Stäbe.

A. Kurze Eisen- oder Holzstäbe.

Hat die Schule Eisenstäbe (etwa 1 M. lang und 5—6 Pfd. schwer), so mögen auf dieser Stufe zunächst einige einfachere Stabübungen der früheren Stufen zur Ausführung gebracht werden, ehe die unter 1—9 folgenden Uebungen damit vorzunehmen sind:

1. **Ausfall l. und dann r. seitwärts** (vorwärts, rückwärts) und

a) Hochheben des Stabes mit beiden Armen und Senken,
b) Rückwärtsüberheben des Stabes mit beiden Armen und Vorwärtsüberheben zurück,
c) Hochheben des Stabes z. B. mit dem l. Arme (zu dem Ausfalle r.) und Senken,
d) Rückwärtsüberheben des Stabes z. B. mit dem l. Arme (zu dem Ausfalle r.) und Vorwärtsüberheben mit demselben oder mit dem anderen Arme.

2. **Dasselbe, aber der Ausfall erfolgt mit einer $^1/_4$ und einer $^1/_2$ Dr.** Beide Uebungen sind von Allen in gleicher, widergleicher oder abwechselnder Weise zur Ausführung zu bringen.

3. Verbunden werde:

a) aa) Sprung zur Seitgrätschstellung mit Fassen des senkrecht von der r. Hand (nahe am unteren Ende) getragenen Stabes seitens der l. Hand,

bb) Schlußsprung und Tiefsenken des Stabes wagerecht vor dem Körper,

cc) Vorstellen l. mit Vorheben der Arme,

dd) Senken zur Hockstellung in dieser Querschrittstellung und Hochheben der Arme,

ee) Aufrichten zur Streckstellung und wagerecht Senken der Arme,

ff) Schlußtritt l. und Tiefsenken der Arme,

gg) Heben des Stabes mit der r. Hand (senkrecht an die l. Leibesseite); ohne Aufgeben der Schlußstellung,

hh) Senken des r. Armes, worauf in den nächsten zwei $^4/_4$ Takten das Vorstehende mit Vorstellen r. erfolgt. Bei aa) faßt also jetzt die r. Hand den an der l. Seite befindlichen Stab, während bei gg) und hh) der Stab wieder an die r. Leibesseite gebracht wird.

b) wie a), aber statt des Vor- und Hochhebens ist das Hochheben, Rückwärtssenken, Hochheben und Vorwärtssenken der gestreckten Arme und statt des Vorstellens das Seitstellen zu wählen.

c) wie a), aber mit Ueberheben und Senken des Stabes bis auf die Schultern, Rückwärtsstrecken der Arme, Zurückbeugen derselben und Vorwärtsüberheben in der Rückschrittstellung.

Das Ganze erfordert 12 $^4/_4$ Takte und ist entweder von Allen gleich, oder auch, nachdem es von Allen gleich geübt wurde, so vorzunehmen, daß die 1. Rotte einer Stirnsäule von geöffneten Dreierreihen mit a), die 2. mit b), die 3. mit c) beginnt und die Uebungen der Reihe nach folgen läßt.

4. a) aa) Vorstellen l. zur Auslage l. und Vorsenken des Stabes, der zuvor senkrecht an der r. Leibesseite befindlich war, zur Schräghochhaltung desselben. Die l. Hand faßt den Stab dort, wo die r. Hand Griff hatte und diese faßt gleichzeitig den Stab am unteren Ende, wobei die Arme sich ein wenig beugen. Das obere Ende des vorgesenkten Stabes befindet sich in Augenhöhe.

bb) Ausfall l. vorwärts (aus der Auslage l.) mit gleichzeitigem Schräghochstoßen mit dem Stabe seitens des r. Armes und Vorstrecken des l. Armes, nachdem die l. Hand den Griff aufgegeben hat.*

cc) Zurückstellen des l. Beines in die Auslage mit gleichzeitigem Wiederbeugen der Arme und Aufnehmen des Griffes der l. Hand.

dd) Schlußtritt l. mit gleichzeitigem Senken des Stabes (jetzt) an die l. Leibesseite.

ee) ff) wie aa)—cc), aber mit Auslage und Ausfall r. mit Stoßen des l. Armes. Am
gg) hh) Schlusse der Uebung wird der Stab wieder an die r. Leibesseite gebracht.

b) Dasselbe l. und (dann) r. mit (wagerechtem) Vorstoßen des r. (dann) l. Armes, während bei

c) der Stoß als ein Schrägtiefstoß (nach Unten) geführt wird.

Die ganze Uebung erfordert 6 $^4/_4$ Takte. Das Ganze geschehe auch bei genügender Entfernung von sich gegenüberstehenden Rotten oder Reihen in gleicher Weise, wonach sich die Stäbe der Gegner bei dem Schräghoch- und Schrägtiefstoße kreuzen, oder auch widergleich z. B. in der Weise, daß der Auslage l. 4 Schritte vorwärts mit Linksantreten, der Auslage r. aber 4 Schritte rückwärts mit Rechtsantreten vorausgehen und daß die 1. Rotte mit dem Vorwärtsgehen, die 2. mit dem Rückwärtsgehen beginnt. — Ebenso kann die

* Bei dem Gewehrfechten heißt die Auslage, in der das l. Bein vorn ist, die „Auslage r." S. Waßmannsdorff: Anleitung zum Gewehrfechten (Leipzig: E. Keil) 1864.

eine Rotte stets rückwärts, die andere stets vorwärts diese 4 Schritte machen, oder die 2. Rotte mit 4 Schritten auf den Platz der 1. Rotte an den Einzelnen derselben vorüber und diese auf den Platz der 2. Rotte ziehen, um nach einer $^1/_2$ Dr. Aller l. die Auslage und den Ausfall mit einem Schrägstoß gegen einander auszuführen, dann mit 4 Schritten bei Rechtsantreten wieder auf ihren früheren Platz zu ziehen, r. zu drehen ꝛc. — Statt der 4 gewöhnlichen Schritte können auch 4 Schritte vorwärts oder rückwärts in der Auslage l. (r.) mit Nachstellen oder Uebertreten r. (l.) bei Schrägvorlingshaltung des Stabes (wie vorhin) gewählt werden (Vergl. die Freiübungen unter 5., S. 87).

5. Bei wagerechter Haltung des Stabes vor dem Körper **Uebersteigen r. zwischen den Händen zum Ausfall r. und zurück, l. und zurück.**

6. **Wiederholtes Hüpfen auf dem l. (r.) Beine mit wiederholtem Durchhocken r. (l.) vorwärts und zurück.**

7. **Rückwärtsüberheben des Stabes mit beiden Armen, Vorwärtsüberheben mit gleichzeitigem Uebersteigen des l. Beines, Zurücksteigen l. mit gleichzeitigem Rückwärtsüberheben, Vorwärtsüberheben mit gleichzeitigem Uebersteigen r.** ꝛc. Langsames Zeitmaß!

8. **Dasselbe in Verbindung mit Ausfall** in der Weise der Uebung 5.

9. Wenigstens einige der sog. **„Gewehrgriffe"** mögen hier mit den Stäben vorgenommen werden z. B.

a) Das sog. „Aufnehmen" des (Gewehres, hier des) Stabes.

aa) Den Stab nach Zählen aufnehmen — Eins! Die r. Hand hebt den von ihr gefaßten, senkrecht neben dem r. Fuße an der r. Leibesseite anliegenden Stab durch geringes Heben des r. Unterarmes (etwa bis zur wagerechten Haltung desselben) senkrecht in die Höhe, während die l. Hand gleichzeitig unmittelbar über der r. Hand greift. Zwei! Die l. Hand wird mit dem senkrechten Stabe bis an die r. Schulter gehoben, während die r. Hand gleichzeitig am

unteren Ende des Stabes Griff nimmt (so daß der Stab in der r. Hand steht). — Drei! Der l. Arm wird auf kürzestem Wege gesenkt. — Darnach erfolge dasselbe auch in 2 Zeiten, so daß z. B. bei Eins! die beiden ersten Griffe, bei Zwei! das Senken des l. Armes geschieht, schließlich

bb) ohne Zählen auf den Befehl: Den Stab (senkrecht) an (die r. Schulter heben)!

Das „Abnehmen" geschieht in umgekehrter Reihenfolge der Griffe.

b) Das sog. „Uebernehmen" des Gewehres, auf den Stab übertragen, kann befohlen werden: Den Stab auf die l. Schulter heben — hebt! Auf Eins! hebt die r. Hand den Stab mit Hilfe des Unterarmbeugens senkrecht vor die Mitte des Leibes, die l. Hand faßt ihn unmittelbar unter der r. — Zwei! Die r. Hand greift bei Streckung des Armes unter der l. an den Stab; beide Hände heben darnach den Stab schräg über die l. Schulter; die l. Hand erfaßt das untere Ende des Stabes und bildet nun der Unterarm mit dem Oberarm einen rechten Winkel. — Drei! Der r. Arm wird gesenkt. — Schließlich dasselbe ohne Zählen. Und ebenso das Schultern des Stabes auf die r. Schulter von der l. Seite aus.

c) das „Vornehmen" des Stabes: Den Stab mit gestreckten Armen senkrecht vorheben — hebt! (Präsentiren!) Die r. Hand hebt den senkrecht neben dem r. Fuße befindlichen Stab senkrecht vor die Mitte des Leibes, die l. erfaßt denselben unmittelbar über der r. Hand.

Schließlich sei noch zweier Uebungen gedacht, welche nur mit dem Holzstabe ausgeführt werden mögen.

10. Zuwerfen des Stabes

a) bei senkrecht gehaltenem Stabe. Gegner werfen sich, falls beide nur mit 1 Stabe versehen sind, denselben in der Weise zu, daß der Eine den senkrecht gehaltenen Stab mit der r. oder der l. Hand, oder einmal

mit der r., dann einmal mit der l. Hand wirft, während der Andere ihn mit der gleichen oder mit der anderen Hand auffängt z. B. Werfen mit der r. Hand, Auffangen mit der r.; Werfen mit der l. Hand, Auffangen mit der l.; Werfen mit der r. Hand und Auffangen mit der l. ꝛc., wobei die Schüler, sobald ihnen das Werfen und Auffangen geläufiger geworden ist, sich weiter von einander entfernen mögen. Falls aber jeder Schüler mit 1 Stabe versehen ist, geschehe das Werfen sowohl, als auch das Auffangen von beiden zugleich oder auch nacheinander z. B. der Erste wirft seinen Stab dem Zweiten, dieser darnach zunächst den einen und dann den anderen Stab dem Ersten zu; oder der Erste wirft und der Zweite fängt beide Stäbe zugleich, wobei also der eine Stab mit der l., der andere mit der r. Hand geworfen, jener mit der r. Hand und dieser mit der l. aufgefangen wird; oder der Erste und der Zweite werfen sich je einen Stab gleichzeitig mit den r. Händen zu und fangen sie mit den l. auf, werfen darauf die Stäbe gleichzeitig mit den l. Händen, um sie mit den r. aufzufangen.

b) bei *wagerecht gehaltenem Stabe*. Geschieht zunächst von Gegnern mit 1 Stabe, so daß der Erste denselben wirft, der Zweite ihn fängt und umgekehrt; wohl auch mit 2 Stäben gleichzeitig, wobei dann vorher zu bestimmen ist, ob der Erste oder der Zweite seinen Stab höher zu werfen hat, als der andere, damit kein Anprall der Stäbe aneinander vorkommen kann (Vorsicht!). — Bilden jedoch die Schüler z. B. auf 6 Schritt Abstand geöffnete Viererreihen und gestalten sich die Viererreihen zu einer Linie von 2 Gegen-Flankenreihen um (durch $^1/_4$ Dr. der beiden Stirnpaare nach Innen — Fig. 75), so kann das Zuwerfen, falls jedes Paar mit einem Stabe versehen ist, z. B. so vorgenommen werden, daß jeder Erste (1.) seinen Stab über den Zweiten (2.) hinweg dem anderen Ersten, darnach oder gleichzeitig jeder Zweite seinen Stab

)) ((
2 1 2 1

Fig. 75.

über dem Gegner hinweg dem Zweiten zuwirft &c. oder falls jedes Doppelpaar nur mit 1 Stabe versehen ist, werfen z. B. die Ersten die Stäbe den anderen Ersten, diese den vor ihnen stehenden Zweiten, diese wieder den anderen Zweiten zu, worauf diese sie den Zweiten des ersten Paares, diese ihren Gegnern und diese wieder den anderen Ersten zuwerfen &c.

11. Heben, Schwingen des Stabes, Stoßen mit dem Stabe &c. mit Griff nur einer Hand an dem einen Ende des Stabes (zur besonderen Kräftigung des Handgelenkes). Die Schüler stehen z. B. in geöffneten Gegenrotten (Gesicht zu Gesicht). Jeder erfaßt den Stab an einem Ende z. B. zunächst mit der r. Hand und senkt ihn mit Unterarmdrehen des rechtwinklig gebeugten Armes vor dem Körper vorüber, also seitwärts nach Innen, gegen den Boden, so daß schließlich das andere Ende des Stabes seitlings vom l. Fuße den Boden berührt. Eine Hauptsache ist es, daß von allen Schülern die Stäbe genau seitlings den Boden berühren und daß bei allen folgenden Uebungen der r. Arm möglichst in derselben Haltung verbleibt und womöglich nur das Handgelenk allein bethätigt ist, während der andere Arm ungezwungen herabhängt, gebeugt auf dem Rücken liegt oder die Hand auf die Hüfte gestützt wird.

a) Den Stab (vom Boden auf) zur wagerechten Haltung — hebt! (den Stab zur vorigen Haltung zurück —) senkt! 1, 2 &c.

b) Den Stab zur senkrechten Haltung — hebt!

c) a) und b) im Wechsel.

d) Den Stab nach Außen zur wagerechten Haltung schwingen — schwingt!

e) Den Stab nach Außen bis zum Berühren des Bodens (seitlings r. vom r. Fuße) schwingen — schwingt! Das den Boden jeweils berührende Stabende beschreibt hierbei einen Kreisbogen.

Bewegte sich der Stab bei allen diesen Uebungen in einer senkrechten Ebene vor dem Körper vorüber, so kann ihm zur Abwechslung auch eine andere Bewegungsrichtung gegeben werden z. B.

f) Den Stab zur Schräghoch-, zur Schrägtiefhaltung, auch zur wagerechten Haltung und nach dem Gegner

hinschwingen — schwingt!, wobei also der Stab zunächst zur senkrechten Haltung gehoben und ohne Unterbrechung nach dem Gegner hin gesenkt wird, so daß sich die Stäbe der Gegner kreuzen. — Diese Uebungen können auch
g) mit der Auslage und dem Ausfall in Verbindung gebracht werden z. B.

aa) Auslage r. mit Schwingen des Stabes zur Schräghochhaltung gegen den Gegner und mit gleichzeitigem Hochheben des gefällig gebogenen l. Armes (dessen Hand darnach gerundet bei geschlossenen und gefällig gebogenen Fingern über dem Kopfe sich befindet),

bb) Ausfall mit Stoß in derselben Richtung, wobei sich der r. Arm streckt, der l. nach Unten und Hinten zur Schräghaltung sich senkt.

cc) wie aa).

dd) Schlußtritt r. mit Senken des l. Armes und mit Senken des Stabes zur ursprünglichen Haltung. — Vergl. Uebung 4 a—c*)

B. Lange Stäbe.

Halten die Stirnreihen die Stäbe vorlings, so werde geübt:

1. Auslage l. oder r. und Vor- oder Hochheben des Stabes mit beiden Armen oder mit einem.

2. Ausfall l. oder r. seitwärts, vorwärts, rückwärts und Vor-, Schräghoch- oder Hochheben des Stabes, auch Ueberheben desselben bis auf die Schultern mit beiden Armen oder mit einem.

3. Auslage l. (r.) und Vorheben des Stabes. Ausfall l. (r.) und Hochheben des Stabes, Auslage l. (r.) und wagerecht Senken des Stabes zur Vorhebhalte, Schlußtritt l. (r.) und (gänzliches) Senken des Stabes.

---

*) Bem. Die Zieh- und Schiebekämpfe Zweier mit den Stäben sind unter die Spiele verwiesen worden.

4. Halten des gesenkten Stabes vom Ersten, Dritten und Fünften und Hüpfen in den (Seit=) Streckstütz seitens des Zweiten und Vierten (Sechsten) **und umgekehrt.** Daß dieser Stütz auf die Dauer und mit verschiedenen Beinübungen, mit Heben oder Griffwechsel der Hände ꝛc. ausgeführt werden kann, sei wenigstens erwähnt, ebenso, daß die verschiedenen Liegehangarten, sogar der Felgaufschwung ꝛc. ausgeführt werden können, sobald der Stab von den Uebrigen statt vorlings z. B. rücklings im Ellenbogengelenk gehalten wird oder nach einer 1/4 Dr. der Haltenden der Stab bei fester Fassung auf der l. (r.) Schulter derselben (auch z. B. auf den l. Schultern der Ersten und Fünften und auf der r. Schulter des Dritten) ruht.

Fassen die Flankenreihen je 2 Stäbe, den einen mit den l. Händen, den anderen mit den r., so werde geübt z. B.

5. Auslage l. (r.) und Ausfall seitwärts, vorwärts, rückwärts und Seit=, Schrägseithoch= und Hochheben der l. oder r. Arme.

6. (Tief=) Halten beider Stäbe von den Ersten, Dritten ꝛc., Hüpfen in den (Quer=) Streckstütz von den Zweiten ꝛc. und umgekehrt, was auch geschehen kann, wenn die Stäbe in den Ellenbogengelenken der auf der Brust gekreuzten Arme oder unter Festhaltung der Hände auf den Schultern ruhen.

Daß sich der lange Stab bei den Schwenkungen der Stirnreihen, bei dem Dauerlaufen, bei dem Probeschritte ꝛc. bewährt, daß bei hoher Hebung des Stabes von den Ersten und Dritten das Umkreisen l. und r. von den Zweiten und Vierten oder, falls der Erste und Vierte den Stab hochheben, von den Inneren geschehen kann, sei ebenfalls nur angedeutet.

4. Gere.

Von dem sog. Bogenwurfe nach dem Pfahlkopfe werde bei den Knaben abgesehen, dagegen werde er geübt, wenn es gilt, den Ger (oder auch den Eisenstab) in die Weite zu werfen. Um den Kernwurf, also den wagerechten, gradlinigen Wurf (Fig. 76)

Bem. Die Schiebe= und Ziehkämpfe mit 2 Stäben oder m einem s. unter den Spielen.

a) r. auszuführen, führt der Schüler ein Rückstellen r. zur Auslage l. mit Rechtsdrehen und starkem Rückneigen des Oberkörpers aus. Hält dabei die r. Hand den Ger speichgriffs, die Spitze (oder den Kopf) desselben bis zur Höhe der r. Wange erhoben, so streckt sich der r. Arm in derselben Höhe rückwärts, um den Ger darnach durch seine schnelle Vorwärtsbewegung und mit einem gleichzeitigen Beugen des l. Beines zum



Fig. 76.

Ausfalle l. (später auch mit einem Vorschritte r. zum Ausfalle r.) dem Pfahlkopfe zuzuwerfen. Vor diesem Wurfe aber prüft das r. Auge, ob der Ger nach dem Pfahlkopfe gerichtet ist und kann während dieses Zielens behufs kräftigen Ausholens ein- oder mehrmaliger Wechsel von Ausfall- und Auslagestellung l. bei feststehenden Füßen mit geringer Vor- und Rückbewegung des Geres eintreten.

b) Dasselbe l.
c) r. oder l. mit Angehen.
d) r. oder l. mit Anlaufen, auch wohl
e) mit Angehen oder Anlaufen rückwärts und auf besonderen Befehl eine $^1/_2$ Dr. mit sofort nachfolgendem Wurfe.

Der Wurf geschehe anfänglich aus einer Entfernung von etwa 8—10 Schritten vom Pfahle, aber mit der Sicherheit des Treffens wachse die Entfernung. Bei dem Wurfe r. (l.) stehen die übrigen Schüler l. (r.) seitlings vom Werfenden. Das Zurückholen der geworfenen Gere geschehe nur auf Befehl, wenigstens aber nicht eher, bis alle Bewaffnete geworfen haben, bez. der Pfahlkopf getroffen worden ist. „Bahn frei!“

In der Zahl nach starken Klassen werfen z. B. 4 Schüler, die sich zu einer geöffneten Stirnreihe geordnet haben, gleichzeitig.

5. Hantel.

Vorausbemerkt sei, daß fast jede der oben genannten Freiübungen auch mit einem Hantel in jeder Hand auszuführen ist. Dennoch seien einige Uebungen besonders genannt und sind dieselben entweder von Allen gleich oder widergleich oder auch abwechselnd, z. B. in Verbindung mit Schritten an Ort vorzunehmen.

1. **Hochstoßen der (vorher gebeugten) Arme, Vorbeugen des Rumpfes** (bei geschlossenen Beinen) **womöglich bis zum Berühren des Bodens mit den Hanteln, Strecken des R. und Zurückbeugen der Arme.** Dasselbe fortgesetzt.

2. **Dasselbe, nur geht dem Vorbeugen des Rumpfes der Sprung in die Seitgrätschstellung voraus, während ein Schlußsprung mit Senken der Arme dem Strecken des Rumpfes nachfolgt.**

3. **wie 1., aber mit gleichzeitigem Rückspreizen des l. (r.) Beines.**

4. **wie 2., aber statt des Vorbeugens des R. Drehbeugen l. (r.) desselben mit gleichzeitigem Beugen der Beine oder ohne solches.**

5. **wie 1., aber mit dem Strecken des R. erfolgt gleichzeitig ein Beugen der Beine und ein Ausbreiten der A., welchem schließlich das Strecken der B. und das Senken der A. nachfolgt.**

6. **Senken in den Hockstand bis zum Berühren des Bodens mit den Hanteln und Aufrichten zur Streckstellung mit Vorschwingen der A.**

7. **Vorhebhalte der Arme und Schwingen derselben nach der l. und der r. Seite mit gleichzeitigem Rumpfdrehen l. und r. im Wechsel.**

8. **Rumpfdrehen l. und r. abwechselnd mit gleichzeitigem Stoßen der (vorhergebeugten) A. nach der Drehrichtung,** welches Stoßen auch in der Weise geschehen kann, daß bei dem Linksdrehen der r. Arm sich beugt, der l. sich streckt, während bei dem Rechtsdrehen dasselbe umgekehrt erfolgt.

9. **Ausfall r. (l.) seitw. mit Hochschwingen beider Arme nach derselben Seite.**

10. **Ausfall l. (r.) schrägvorw. mit Vorhochschwingen beider Arme in der Richtung des Ausfalles.**

11. **Dasselbe m. Beugen des R. in der Richtung des Ausfalles bis zum Berühren des Bodens mit den Hanteln.**

12. **Dasselbe seitw., wobei also eine ¼ Dr. des R. nach der Ausfallseite hin zu erfolgen hat.** (Fig. 77.)

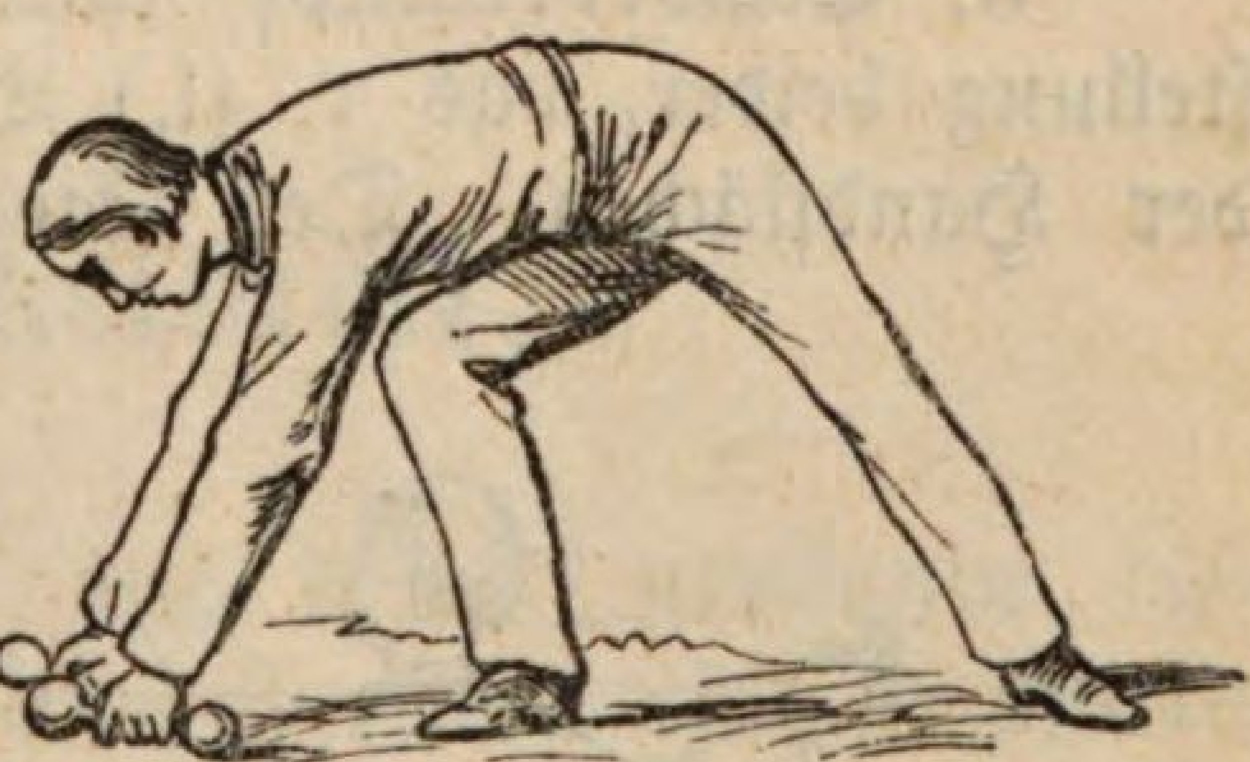


Fig. 77.

6. A. Schwebebaum.

1. **Eine ½ Dr. l. in der (Querschrittstellung), wenn das r. Bein das Vorbein ist und umgekehrt.**

2. **Vorwärtsgehen, dann ½ Dr. in der Querschrittstellung und abermals vorwärts- oder,** falls die Dr. nicht am Ende, sondern in der Mitte des Baumes erfolgte, **rückwärts- (weiter-) gehen.**

3. **Dasselbe auf dem schräggestellten Schwebebaume.**

4. **Schwebegehen und -laufen mit Belastung,** also mit Gebrauch zweier Hantel oder auch der kurzen oder langen Stäbe.

5. Freiübungen im Stehen auf dem Baume z. B.

a) im Quer- oder Seitschwebestande (auf einem Beine) langsames Senken auf dem Standbeine (versuchsweise bis in den Hockstand) (Fig. 78) und Aufrichten zum Streckstand. Das standfreie Bein bleibt während dieses Kniewippens gestreckt, die Arme sind vorgehoben.

b) Uebersteigen eines Stabes, was versuchsweise auch im Gehen geschehen kann. Dabei kann dem betr. Schüler seitens des Lehrers ein Stab vorgehalten werden, wenn nicht die schwerere Aufgabe gelöst werden soll, daß der Schüler selbst den Stab hält.

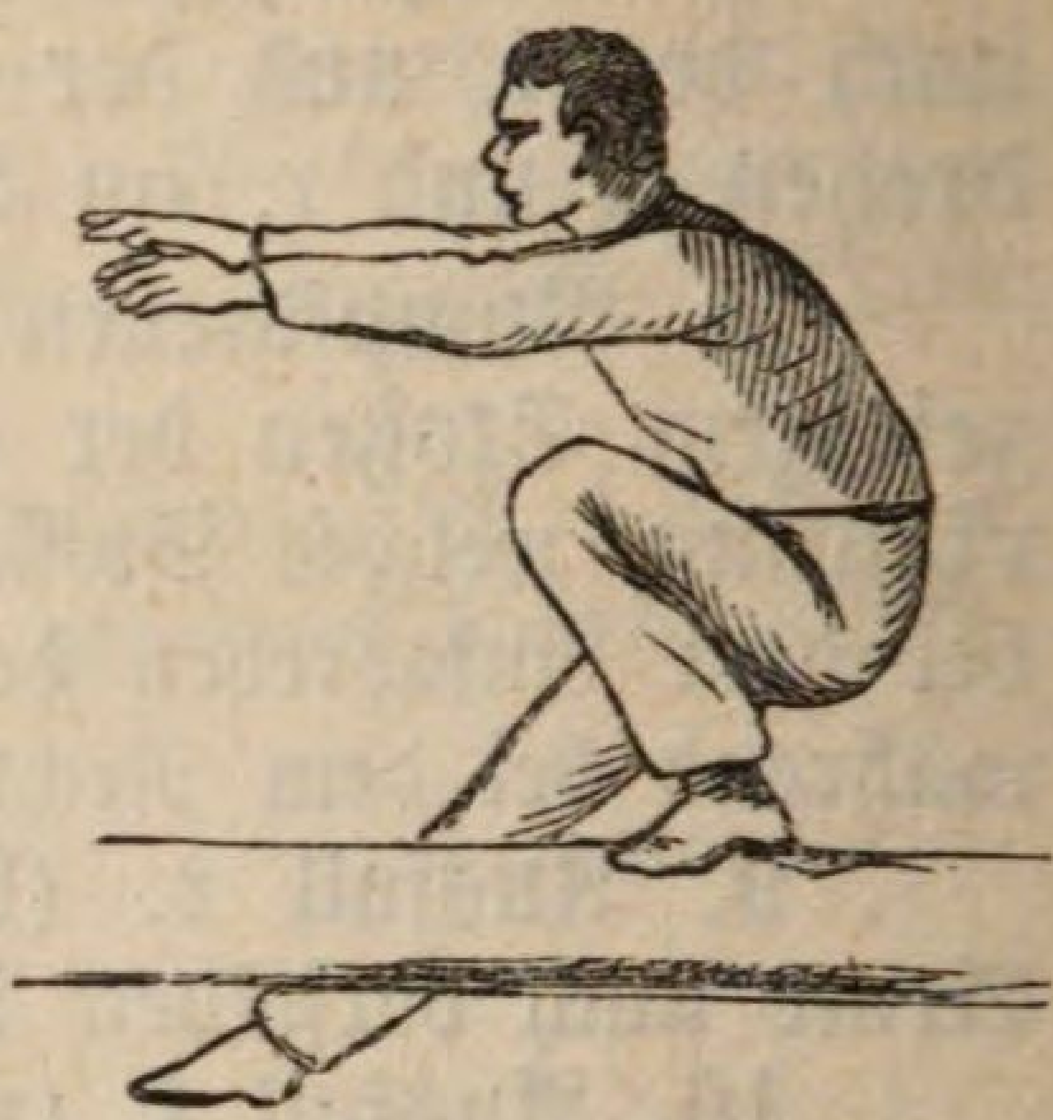


Fig. 78.

6. Schwebekampf zweier Gegner in einer Querschrittstellung beider, das r. (l.) Bein vorn, mit Aneinanderschlagen der Handflächen. Der Sieger, also derjenige, welcher trotz

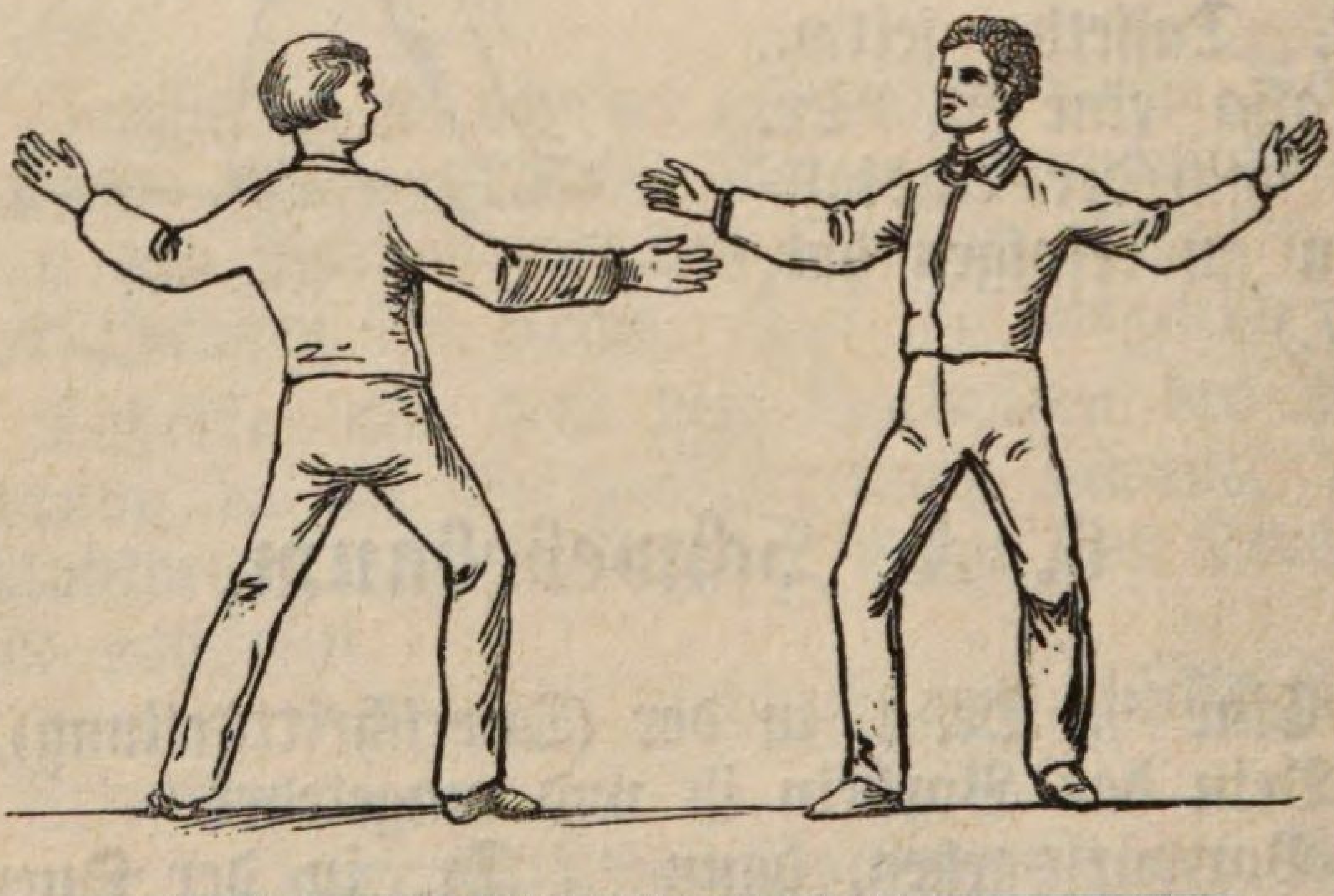


Fig. 79.

des Schlages sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen läßt, sondern seinen Platz auf dem Baume behauptet, nimmt den Kampf mit dem Nächstfolgenden auf (Fig. 79).

7. **Vorbeischweben — Ausweichen — zweier sich Begegnender** bei gegenseitiger Fassung der Oberarme in der gleichen Querschrittstellung, wobei die beiden inneren Fußkanten der vorgestellten Beine aneinander gestellt werden und Beide eine $^1/_2$ Dr. umeinander auf den Vorbeinen ausführen, um darnach rückwärts weiter zu gehen. Stehen die r. Füße aneinander, so wird r. gedreht und das l. Bein schreitet zur neuen Stellung. Werde erst auf ebner Erde, auf dem Schaukelbrett 2c. ausgeführt!

Außerdem sind die unter 16 **nachfolgenden Uebungen am Pferde auch hier** sämmtlich oder zum Theil vorzunehmen, je nachdem der Schwebebaum mit Pauschen versehen werden kann oder nicht.

B. Schwebesteine, Schwebepfähle.

Eine größere Fertigkeit in den Uebungen der IV. Stufe ist auf dieser Stufe anzustreben. Dasselbe gilt von den Uebungen auf dem

C. Schaukelbrett,

wozu hier noch kommen mag

1. **Ein Schritt vorwärts aus dem Querstande** (seitwärts aus dem Seitstande) **bei dem Herschaukeln, Nachstellen des anderen Beines bei dem Hinschaukeln; auch umgekehrt.**
2. **2 oder 3 Gangschritte vorwärts bei dem Herschaukeln, dann 2 oder 3 Schritte rückwärts bei dem Hinschaukeln; auch umgekehrt.**
3. **Dasselbe mit Laufschritten.**
4. **Dasselbe von einem Gegnerpaare mit oder ohne Handfassung,** so daß also der Eine vorwärts, der Andere rückwärts geht.
5. **Dasselbe** (Uebg. 2 und 3) **von einem Flankenpaare.**

D. Stelzen.

Bei Fassung der Stelzen wie in der vorigen Stufe

1. **Drehen nach derselben Richtung** (Walzdrehen) **während des Gehens an oder von Ort; auch Schrittzwirbeln.**

2. Laufen ohne und mit Drehungen u. d. L.

3. Hüpfen im Stande auf einer Stelze, während die andere gehoben wird und das standfreie Bein herabhängt.

4. Gewöhnliches Gehen ꝛc. mit Fassen der Stelzen vorlings speichgriffs bei fast ganz vorgestreckten Armen: „Stöckern"

5. Dasselbe mit gebeugten Armen, wobei die Stangen vorlings an den Schultern anliegen.

Daß auch das **Reihen, Schwenken, Winden, Durchschlängeln, Umkreisen ꝛc.** ausgeführt werden kann, sei nur bemerkt.

Es ist jedoch alles Stelzengehen in den Turnstunden nur andeutungs- oder probeweise zu lehren, die Erlangung der Geschicklichkeit (die Uebung) selbst aber dem Privatfleiße und dem Privatvergnügen des Schülers vielleicht als Aufgabe von einer Turnstunde zur anderen zu überlassen, zu welchem Behufe er die Stelzen mit nach Hause nehmen mag.

7. Rundlauf.

Bei Zwiegriff an einer höheren oder niederen Sprosse oder bei Unterarmhang eines Armes mit gefaßten oder nicht gefaßten Händen (Fig. 80), oder schließlich bei Handhang eines Armes



Fig. 80.

1. Spreizlaufen vorwärts im Kreise. Die Füße berühren nur mit den Zehen den Boden und ein Bein nach dem anderen spreizt nach seinem Niederstellen kräftig und mit Fußstrecken vor.

2. Springlaufen vorwärts. Die Sprungschritte werden in der Weise ausgeführt, daß das eine Bein auf-, das andere nieder- und gleich wieder aufspringt und vorspreizt, also als Wechselspringen (Vergl. Stufe IV., Ueb. 3). Das Springlaufen geschehe mit immer größerer Weite der Sprungschritte (mit sog. Riesenschritten), indem z. B. der eine Schüler seinen

Genossen einzuholen sucht oder indem bei der Uebung Einzelner die Sprungschritte gezählt werden, die er braucht, um den Kreis ein-, zwei- oder dreimal zu durchziehen, so daß derjenige Sieger ist, welcher die wenigsten Schritte gethan hat, oder über Hindernisse in der Kreisbahn ꝛc. Die Größe und Zahl der Schritte kann hierbei auch durch Zeichen (Kreidestriche ꝛc.) in der Kreisbahn geregelt werden.

3. **3 Schritte Anlauf und mit dem 3. Schritte Aufsprung zum Kreisfliegen.** Nach dem Anlaufe durchschwebt der Schüler bei bis zu den Fußspitzen gestrecktem Körper und bei völlig geschlossenen Beinen einen kleineren oder größeren Kreisbogen nach Außen, wiederholt bei dem Berühren des Bodens (mit den Füßen) sofort den Anlauf, um darnach abermals zu fliegen ꝛc., was auch über eine Springschnur, die durch die Kreismitte geht und hüben wie drüben auf den außerhalb des Kreises stehenden Sprungpfeilern aufgelegt ist (so daß also das Fliegen über die Schnur zweimal erfolgt, während der Kreis doch nur einmal durchzogen wird) oder über andere Hindernisse geschehen kann.

4. **Aufsprung mit beiden Füßen zum Kreisfliegen.** Nach jedem Aufsprunge, welchem hier kein Anlauf vorausgeht, beschreiben die gestreckten Beine während des Fliegens einen Kreisbogen nach Außen. Es ist diese Uebung auch im **Oberarmhang** (beider Arme) **an 2 Seilen** vorzunehmen und ebenso, wie Uebung 3, als Einzelübung zu betreiben.

5. **Die Uebungen unter 1.—4.** (versuchsweise) **mit Stütz des äußeren Armes** auf einer niederen Sprosse des äußeren Seiles **und mit Hang des inneren Armes** an einer höheren Sprosse des inneren Seiles.

6. Nach dem Hüpfen in den (Streck-) Stütz auf den Sprossen zweier Seile in der Mitte der Kreisbahn **Vor- und Rückschwingen, Vorheben ꝛc. der Beine.**

Außerdem sind die meisten **Schaukelringübungen** auch hier vorzunehmen z. B. das „Nest", der Sturzhang ꝛc.

8. Ringe.

1. **Mehrmals Armwippen aus dem Streckhange.***)

2. **Einmal Armwippen aus dem Streckstütze.** Das (selbst für die Knaben dieses Alters nur) einmalige Senken in den sog. Knickstütz ist nicht zu erzwingen! Oefteres Vornehmenlassen führt jedoch zum Ziele. Das Beugen der Arme wird den Schülern hierbei leichter, als das (Wieder-) Strecken derselben, weshalb jenes anfangs nur ein mäßiges sein mag.

3. **Vor- und Rückschaukeln im Streckstütz mit Abstoßen der Füße in der Mitte der Schaukelbahn** (Vergl. IV. Stufe S. 54, Uebung 2).

4. **Kreisschwingen** (des ganzen Körpers) **im Hange an einem** (gestreckten) **Arme und bei festem Stande beider gestreckten Beine** (nur, daß bei jedem Kreisen einmal der Zehenstand mit dem Fersenstande wechselt).

5. **Ueberschlagen aus dem Vorlings- in den Rücklingshang mit gebogenen oder gestreckten Beinen und zurück.**

6. **Hüpfen aus dem Stande in den (Beuge- oder) Knickstütz.** Die schulter- oder kopfhohen Ringe werden vorher schon gefaßt.

7. **Dasselbe, aber darnach Stemmstrecken der Arme.**

8. **Aufstemmen aus dem Streckhange in den (Beuge- oder) Knickstütz r.** (l.); auch kann nach dem Einnehmen des Knickstützes r. (l.) derselbe noch l. (r.) erfolgen, so daß nun beide Arme im Knickstütze sich befinden.

9. **Hüpfen in den Beugehang, Seitstrecken des r. (des l.) Armes und Aufstemmen desselben zum (Beuge- oder) Knickstütz,** wobei sich der in Risthaltung befindliche Arm etwas rückbewegt, um mit einer Hebung des Ellenbogens den Ring wieder an den Körper heranzuziehen und nun auf demselben zu stützen. Der Riemen liegt jetzt am Rücken hinauf. — Die

---

*) Bem. Der Lehrer schreibe sich auf, wievielmal jeder Einzelne wippt, um zu erfahren, wer in dieser Beziehung der Beste ist. Dasselbe gilt für dieses Wippen am Reck, an den Stangen rc., doch werde nur dasjenige Armwippen gezählt, bei welchem das Ziehen mit den Armen z. B. bis zum Ueberschauen der Reckstange führt. Bei dem Senken des Turners sind die Arme vollständig zu strecken.

Fortsetzung dieser Uebung würde sein, daß nun auch der andere Arm zum Knickstütz aufstemmt und schließlich aus dem Knickstütz beider Arme zum Streckstütz gewechselt wird; doch haben immer nur wenige Knaben dieses Ziel erreichen können.

10. Schaukeln mit Beugen des Hüftgelenkes bei Beinschluß am Ende des Vorschwunges.

11. Dasselbe, aber statt des Beinschlusses Seitgrätschen der Beine oder Einhängen eines Beines an dem r. oder l. Seile (unmittelbar über dem Ringe). (Als Versuch!)

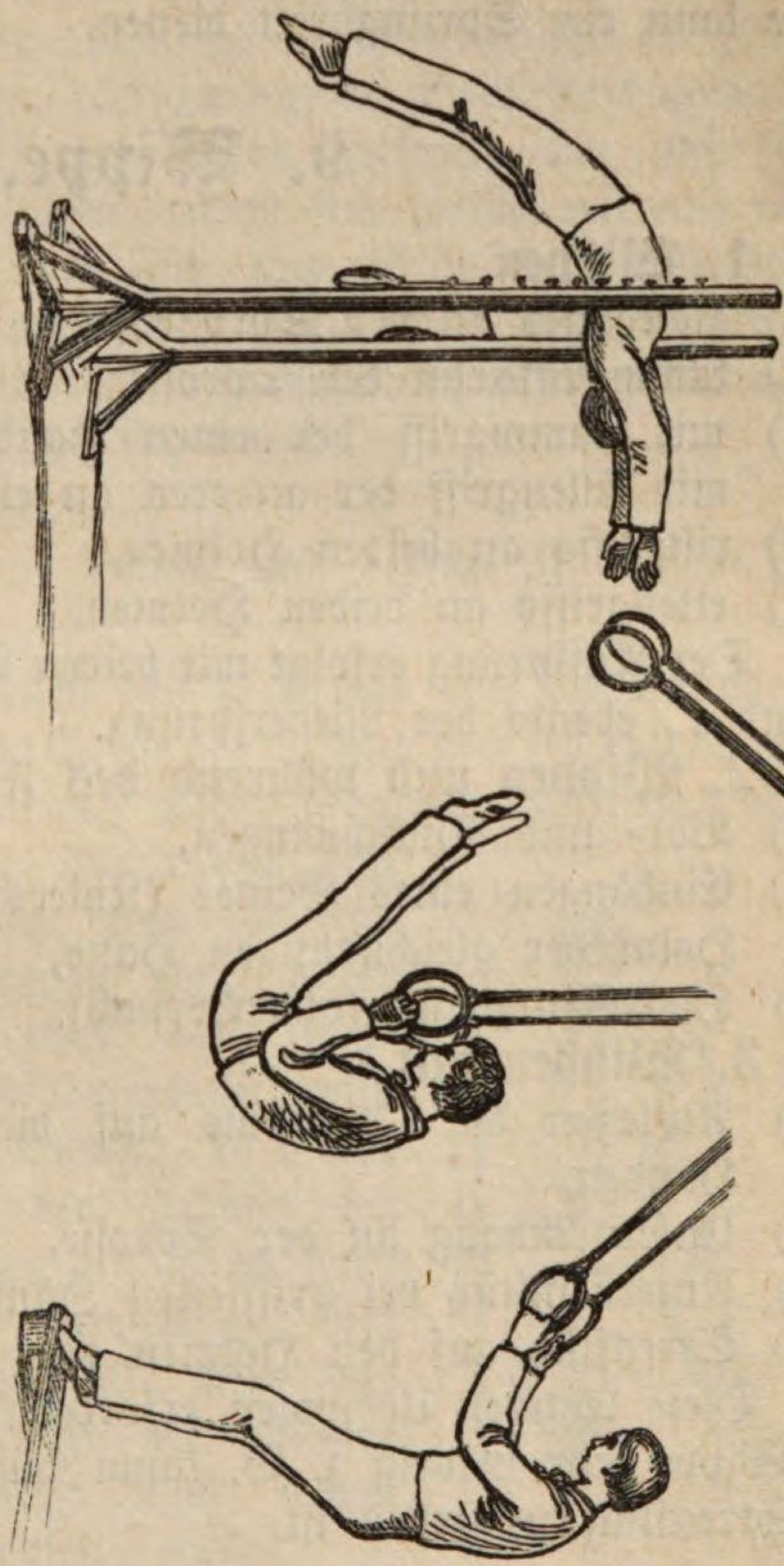


Fig. 81.

12. Rückwärtslaufen bei gefaßten schulterh. Ringen, Aufsprung mit Rückheben der geschlossenen Beine, Vorschaukeln in diesem Hange mit etwas gebogenen Armen und Niedersprung mit Strecken des Hüftgelenkes u. mit Aufgeben des Griffes am Ende des Vorschwunges: **„Schaukelsprung vorwärts"** (Fig. 81). Es ist derselbe zunächst in die Weite und dann (über eine Springschnur) in die Höhe als Wettübung vorzunehmen.

13. Dasselbe, aber statt in den Hang, springt der Schüler (an den hüfthoch gestellten Ringen) nach seinem

Rückwärtsgehen aus dem Stande in den Stütz, schaukelt vor und springt so weit als möglich mit Aufgeben des Stützes nieder. Die frei zurückschwingenden Ringe werden sofort vom nächsten Schüler aufgefangen. Als Aufsprungsstelle kann ein Sprungbrett dienen.

9. Wippe.

1. **Wippen**
   a) zwiegriffs an der Sprosse,
   b) kammgriffs an der Sprosse,
   c) mit Kammgriff der einen Hand an der Sprosse und mit Ellengriff der anderen an einem Holme,
   d) ristgriffs an beiden Holmen,
   e) ellengriffs an beiden Holmen.

Der Aufsprung erfolgt mit beiden Beinen oder abwechselnd l. und r., ebenso der Niedersprung.

2. **Wippen und während des Fluges**
   a) Vor- und Rückschwingen,
   b) Einhängen eines Beines (Kniees) von Außen an den Holm der gleichnamigen Hand,
   c) Hock-Sturzhang (als Versuch).
3. **Wippen mit**
   a) Auflegen der Oberarme auf die Holme bei grifffesten Händen,
   b) Unterarmhang an der Sprosse,
   c) Unterarmstütz bei grifffesten Händen,
   d) Streckstütz auf den Holmen oder der Sprosse.

Diese letzteren Uebungen erfordern viel Vorsicht, weshalb die Wippe sehr niedrig z. B. kaum hüfthoch bei dem Wippen im Streckstütz zu stellen ist.

10. Reck.

1. **Wellaufschwung** (Aufschwung aus dem Liegehange an den Händen und einem Knie z. B. **dem r.) vorwärts,** $^1/_2$ **Dr. l. zum Schenkelsitz l., Senken zum Liegehange an dem l. Knie und beiden Händen und Wellaufschwung l. vorwärts.**

Das Heben der Beine zu dem Liegehange geschehe von jetzt ab womöglich stets aus dem Streckhange an den Händen.

2. **Wellaufschwung rückwärts ristgriffs.** Der Schüler thut, als wolle er mit einem Wellaufschwung vorwärts in den Sitz und Stütz gelangen, schwingt aber, noch ehe er gänzlich sich aufrichtet, das bisher rückschwingende Bein stark vorwärts, gleichzeitig den Oberleib rückwärts senkend, um auf solche Weise rückwärts (der Rücken bewegt sich hierbei voraus) unter dem Reck hinweg in den Sitz und Stütz auf dasselbe zu kommen. Die ganze Uebung gleicht somit einem Wellaufschwunge vorwärts mit sofort nachfolgendem Wellumschwunge rückwärts. Das z. B. r. Knie befinde sich dabei

a) zwischen den Händen,
b) außen neben der r. Hand, und erfolge in diesem Falle der Aufschwung
    aa) mit Auflegen des l. Armes auf die Stange bei bleibendem Griffe der l. Hand und bei Handhang r.,
    bb) mit Handhang beider möglichst gestreckten Arme.

Nach dem Aufschwunge überspreizt das andere Bein die Stange zum Seitsitze auf beiden Schenkeln, worauf der Schüler vorwärts abspringen oder den Felgabschwung rückwärts ausführen kann, wenn nicht der einfachste Abschwung, d. i. der Knieabschwung, wobei der Schüler bei festem Griffe sich in den Kniehang senkt und dann rückwärts überschlägt, hier nochmals geübt werden soll; oder das andere Bein überschwingt die Stange und der Schüler springt nach diesem Bogenspreizen sofort jenseits nieder.



Fig. 82.

3. **Wellaufschwung vorwärts** (Fig. 82) **und (dann) ein= oder mehrmals die Welle (d. i. der Wellumschwung) rückwärts ristgriffs.** Geschieht z. B. mit Hang am r. Knie zwischen den Händen oder außen neben der r. Hand; letzteres mit Auflegen des l. Armes und Griff beider Hände oder mit Handhang beider Arme, indem nach dem Aufschwunge, also

aus dem Schenkelsitze r., das l. Bein stark rück-, darauf vor- und weiterschwingt, während gleichzeitig das r. Bein den Schenkelsitz mit dem Kniehange wechselt und der Oberkörper sich der Art rückwärts senkt, daß dadurch der Schwung unterstützt wird. Sobald der Oberköper unter dem Recke hinwegschwingt, hat der Schüler zu bedenken, daß er wieder in den Sitz und Stütz gelangt und nur eine ganze Dr. u. d. B. macht, aber nicht etwa, wie es sehr häufig geschieht, weiter bis zum Kniehange schwingt.

Das fortgesetzte Umschwingen, ohne im Sitz und Stütz anzuhalten, also die fortgesetzte Welle, werde nur hin und wieder einmal zur Belustigung der Knaben zugelassen.

4. **Die Welle (der Wellumschwung) rückwärts ristgriffs, z. B. l., $^1/_2$ Dr. r. zum Schenkelsitz r., Welle r., $^1/_2$ Dr. l. zum Schenkelsitz l. &c.**

5. **Die Welle vorwärts kammgriffs** (als Versuch!). Der Oberleib senkt sich vorwärts (das Gesicht bewegt sich voran), während das Schwungbein ganz gestreckt rückwärts und um das Reck herumschwingt, um unter starkem Stemmen der Arme den Körper wieder in den Stütz zu bringen.

6. **Mehrmals Armwippen aus dem Seit- und dem Querstreckhange** (Wettübung!).

7. **Vor- und Rückschwingen im Beugehange seithangs** (Fleißig zu üben!)

8. **Hangzucken mit Wechsel** von

a) Rist- und Kammgriff beider Hände bei etwas gebeugten Armen.

b) Handhang ristgriffs und Unterarmhang beider Arme.

9. **Aufstemmen aus dem Handhange zum Knickstütz eines Armes.** Geschehe z. B. mit dem r. Arme bei Ristgriff r. und Kammgriff l. oder bei Ristgriff beider Hände mit (unwillkürlicher) $^1/_4$ Dr. l. und mit

aa) Beibehalten des Griffes der l. Hand.

bb) Aufgeben des Griffes der l. Hand nach dem Aufstemmen r. und Stütz derselben auf die l. Hüfte,

cc) nachfolgendem Aufstemmen auch des l. Armes, so daß nun beide Arme den Knickstütz einnehmen; schließlich

dd) dasselbe mit nachfolgendem Stemmstrecken der Arme zum Streckstütz.

Es sind jedoch die Uebungen unter aa—dd zunächst aus dem Stande und am scheitelhochgestellten Recke, dann am immer höheren Recke und schließlich erst aus dem Streckhange vorzunehmen.

10. Hangzucken seithangs an Ort mit (Quer-) Schwingen und bei dem Rückschwunge wechselt

a) der Handhang r. (l.) mit dem Unterarmhange r. (l.); bei dem folgenden Rückschwunge Rückkehr zum Handhange beider Arme, so daß also der eine Vorschwung im Hand- und Unterarmhange, der andere im Handhange beider Arme erfolgt;

b) der Handhang beider Arme mit dem Unterarmhange beider Arme und darnach umgekehrt;

c) der Handhang beider Arme mit dem Oberarmhange r. (l.), welcher Wechsel auch der Art geschehen kann, daß bei dem 1. Rückschwunge der Handhang mit dem Unterarmhange r. (l.), bei dem 2. Rückschwunge der Unterarmhang mit dem Oberarmhange r. (l.) vertauscht wird. — Wenigstens versucht werde am Ende des Rückschwunges

d) das Aufstemmen z. B. r. (also das Wechseln zwischen Handhang und Knickstütz r.) und

e) das Handklappen über der Reckstange.

11. Vor- und Rückschwingen im Seithange

a) zwiegriffs, aber bei dem Vorschwunge giebt die r. (l.) Hand den Ristgriff auf, um denselben während (nach) einer $1/_2$ Dr. r. (l.), also nach einer Hangkehre r. u. d. L., an der andern Seite der Stange wieder aufzunehmen, so daß nun beide Hände die Stange jenseits ristgriffs fassen.

b) ristgriffs und bei dem Vorschwunge Umgreifen der r. (l.) Hand, verbunden mit einer Hangkehre l. (r.). Der Griffwechsel der anderen Hand erfolgt

aa) bei dem nächsten Rückschwunge,

bb) noch bei demselben Vorschwunge.

Es greift also bei dem Vorschwunge z. B. die r. Hand nach einer Hangkehre l. u. d. L. jenseits der Stange

über die l. hinweg und die l. sofort nach, so daß nun beide Hände die Stange ristgriffs fassen.

c) ristgriffs mit beiden Hände bei dem Vorschwunge: die Hangkehre mit beiden Händen (mit Hangzucken) (als Versuch!)

12. Felgaufzug

a) aus dem Stande am reichhohen Recke,

b) aus dem Streckhange und zunächst kammgriffs, darnach auch zwie- und ristgriffs.

Zur Erleichterung nehme der Schüler den Felgaufzug zunächst so vor, daß er die Beine zum Hockfturzhange hebt, dieselben darnach jenseits an das Reck anlegt und nach Oben streckt, um sie nun mit Hilfe des Armziehens über das Reck hinwegzuschieben und diesseits wieder soweit zu senken, daß es dem Oberkörper leicht wird, sich in den Streckstütz zu heben. Auch das ganz langsame Felgabsenken (unrichtig: Felgabschwung) bereitet den Schüler auf den Felgaufzug vor, sofern er bei jenem leichter herausfühlt, worauf es bei diesem ankommt.

13. Sprung (Felg- oder Wellaufschwung) **in den Streckstütz am immer höher gestellten Recke** und aus diesem Stütze

a) die Felge (d. i. der Felgumschwung) rückwärts. Dem Umschwunge gehe ein starkes Rückschwingen der Beine voraus. Während des (Wieder-) Vor- und Umschwingens derselben neigt sich der Oberkörper zurück und bewegt sich unter der Stange hinweg wieder in den Stütz auf derselben. Die Arme, welche hierbei ganz gestreckt sein sollen, sorgen dafür, daß sich der Leib nicht von der Stange entfernt.

b) Rückwärtssenken des Oberkörpers bei gleichzeitigem Beugen der Hüftgelenke und Heben der Beine gegen die Stange, so daß in diesem Hange mit Hochhebhalte der gestreckten Beine womöglich die Fußriste die Stange berühren. Dann Senken der Beine und Niedersprung in den Stand.

c) Der sog. „Unterschwung". Der Anfang wie bei b, aber mit sofortigem Strecken des Hüftgelenkes und möglichst weitem Niedersprung hinter dem Reck. Der Griff der abzuckenden Hände wird aufgegeben, sobald die Hüftgelenke

sich strecken, durch welche Streckung der Körper weit vorgeschoben wird.

d) $^1/_2$ Dr. l. oder r. u. d. L. zum Seitsitz und aus demselben Senken in den Unterarmhang rücklings. Darnach
   aa) Vor- und Rückschwingen im Unterarmhange,
   bb) Vorwärtsumschwingen in diesem Hange: die sog. Speiche rücklings vorwärts.

e) $^1/_2$ Dr. l. oder r. u. d. L. zum Seitsitz und -stütz und darnach kamm-, auch ristgriffs einmal Armwippen (Senken in den Knickstütz und wieder Erheben zum Streckstütz). (Fig. 83.)

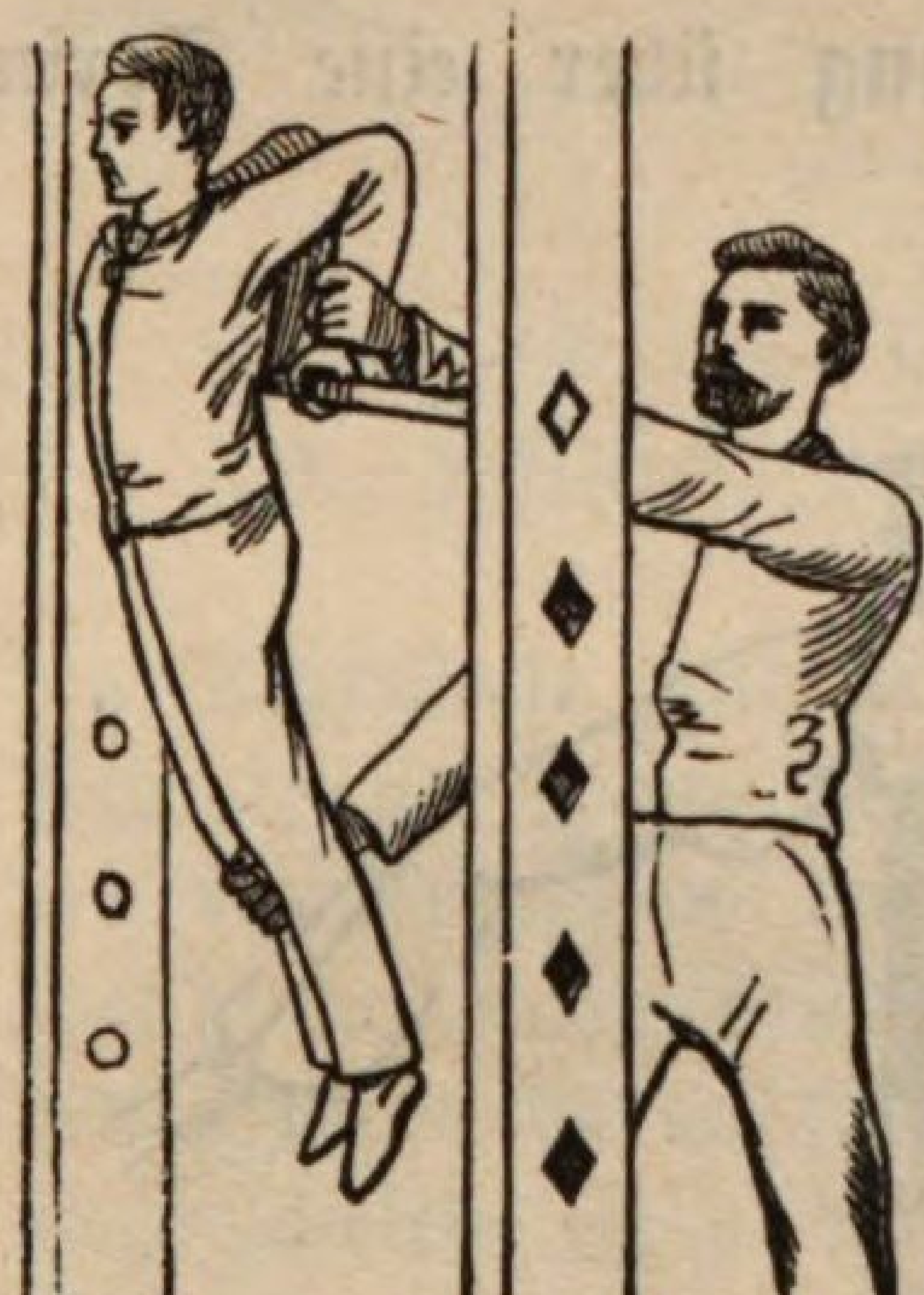


Fig. 83.

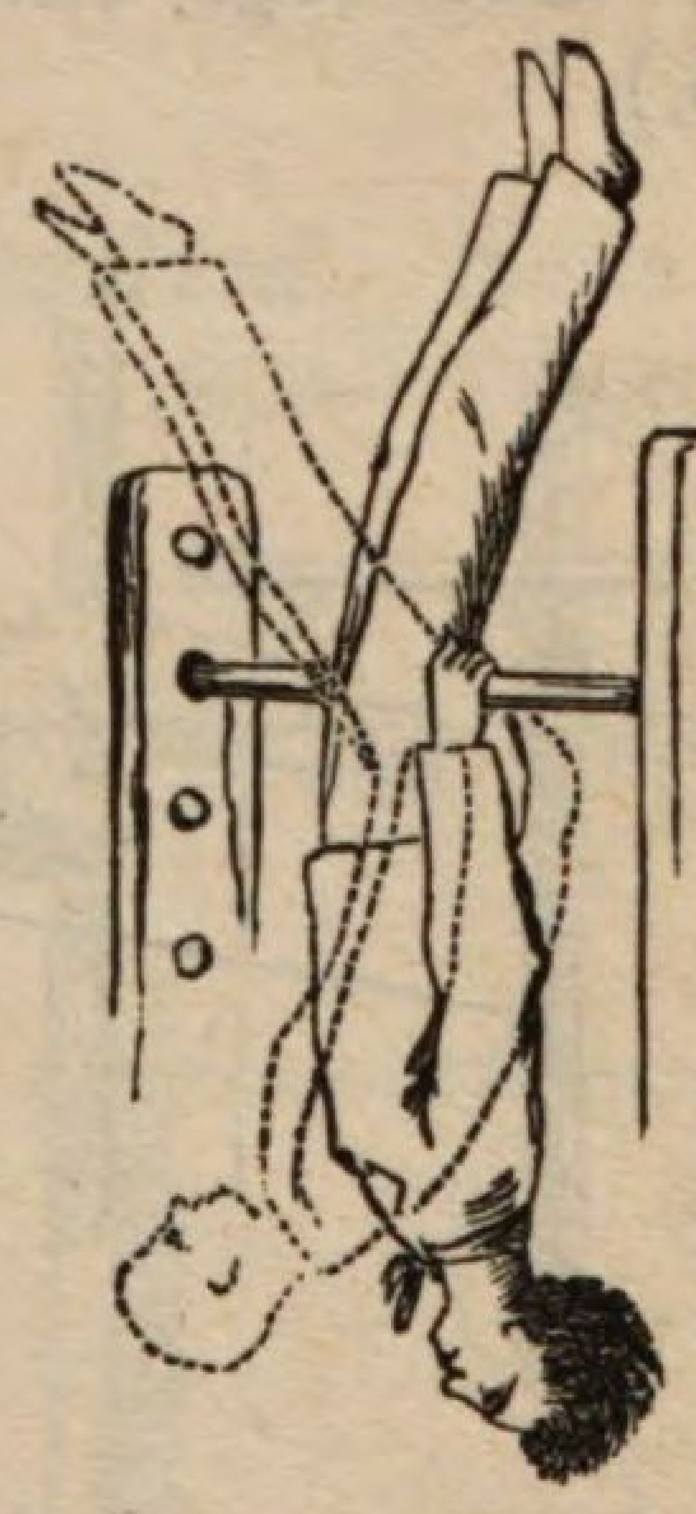


Fig. 84.

f) wie e, aber in diesem Knickstütze rücklings einmal Umschwingen vorwärts (die Knickstützfelge vorwärts als Versuch!). Gleichzeitig mit dem Senken in den Knickstütz schwingen die Beine „wie zum Ausholen" vor, um darnach durch einen kräftigen Rückschwung den Körper wieder zum Seitsitze auf das Reck zu bringen.

13. Felgaufzug rücklings gegen die Stange: Der sog. **Kreuzaufzug!** Vorgeübt werde derselbe am kopfhohen Recke durch wiederholtes schnelles Strecken des Hüftgelenkes zum

Streckſturzhange rücklings (gegen die Stange) aus dem Seitſturzhange rücklings mit gebogenen Hüften, und durch das Armwippen in dieſem Hange. (Fig. 84.) Um das Niederſchwingen der Beine aus dem Sturzhange zu vermeiden, ſchiebe man über der einen Reckſtange eine zweite ein, doch ſo hoch, daß der Schüler im Sturzhange Fußriſthang an derſelben nehmen kann. Auch helfe der Lehrer anfangs durch einen Druck nach Oben z. B. an der l. Schulter des Schülers und durch gleichzeitiges Halten des l. Beines nach, wobei er ſeitlings neben der Reckſtange ſteht. — Der Kreuzaufzug iſt eine Zeit lang alle Stunden einmal zu üben und mögen Diejenigen, welche ohne Hilfe denſelben vollbringen, bei dem Reckturnen als die Erſten geſtellt werden.

14. Der ſog. **Unterſchwung** über eine Springſchnur. (Fig. 85.)

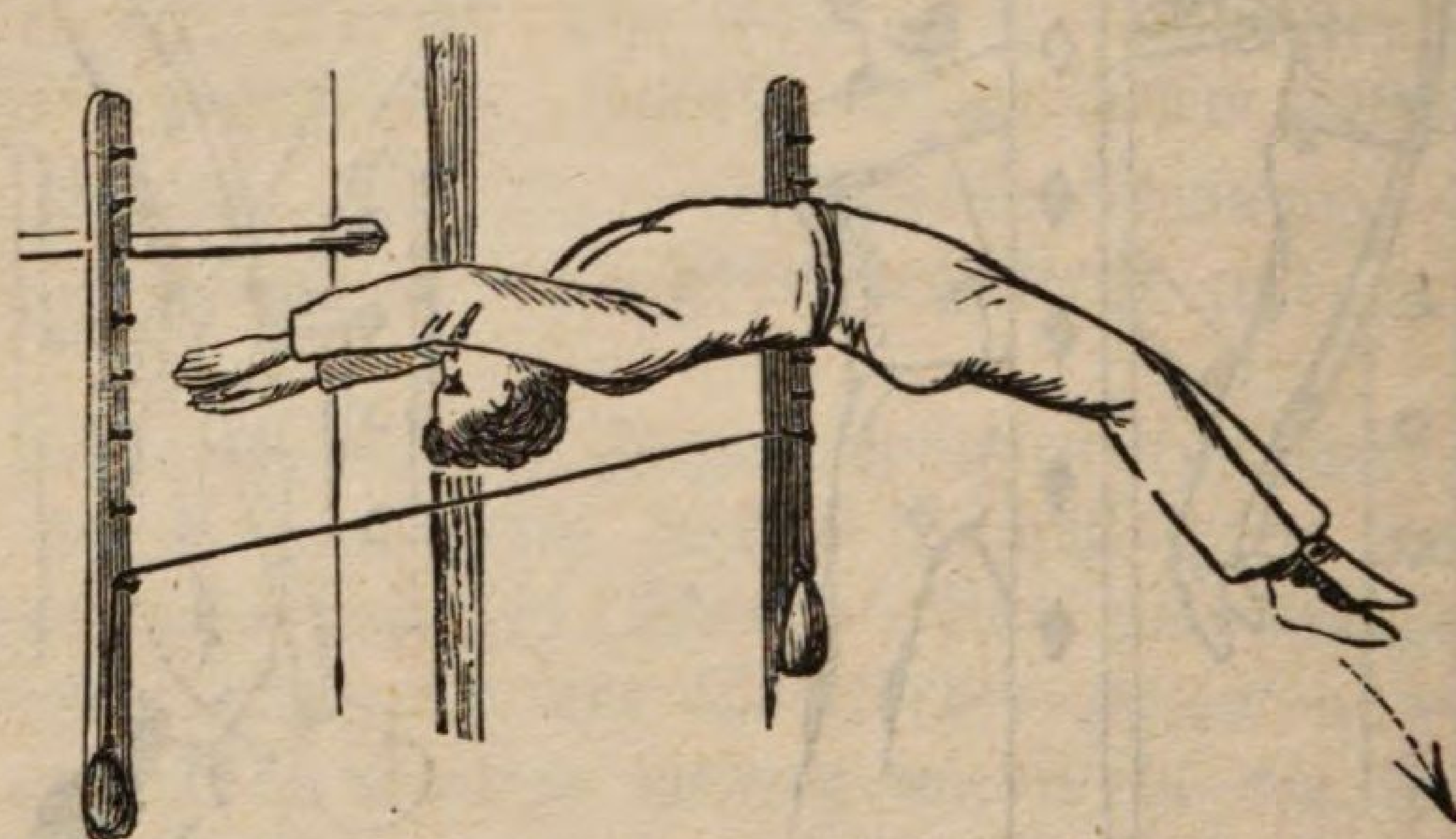


Fig. 85.

a) aus dem Seitſtande (auf dem Sprungbrette). Der Schüler faßt das ſcheitelhohe Reck riſtgriffs, ſpringt aus einer Querſchrittſtellung oder aus der Schlußſtellung mit Armziehen und mit Aufſchwung der geſtreckten Beine gegen das Reck, alſo mit ſtarker Beugung der Hüftgelenke auf, ſtreckt darnach ſofort die Hüftgelenke, um unter Abzucken mit den Händen und mit

aa) geſchloſſenen Beinen,
bb) ſeitgrätſchenden Beinen,
cc) einer 1/4, einer 1/2 Dr.

sich über die aufgelegte kniehohe und etwa 1 Meter von den Reckständern entfernte Springschnur hinwegzuschnellen und jenseits derselben mit geschlossenen Beinen regelrecht niederzuspringen. Nach und nach ist durch Höherstellen der Schnur oder durch Tieferstellen der Reckstange dieser Unterschwung zu erschweren.

b) aus dem Seitstreckhange am hüpfhohen Recke.

c) aus dem Seitstütze vorlings, welcher erreicht werden mag durch einen Sprung, durch einen Wellaufschwung mit nachfolgendem Ueberspreizen des betr. Beines ꝛc. und kann schließlich diesem Unterschwunge (s. Ueb. 12 b u. c) auch noch ein sog. Felgumschwung (s. Ueb. 12a) vorausgehen.

Die Uebungen am sog. **Doppelreck,** wobei die eine Stange z. B. hüfthoch, die andere reichhoch eingeschoben ist, z. B.

a) die Schwünge und Sprünge auf und über die untere Stange bei Hang beider Hände an der oberen;

b) das Weitergreifen der einen Hand je mit einem Stützschritte, der anderen darauf mit einem Hangschritte (Fig. 86); das Spreiz-, Flanken-, Wende-, Kehraufsitzen auf der unteren Stange, der Wolfssprung. die Hocke, die Flanke, die Kehre, die Wende über dieselbe bei Hang der einen Hand an der oberen Stange und bei Stütz der anderen Hand auf der unteren;

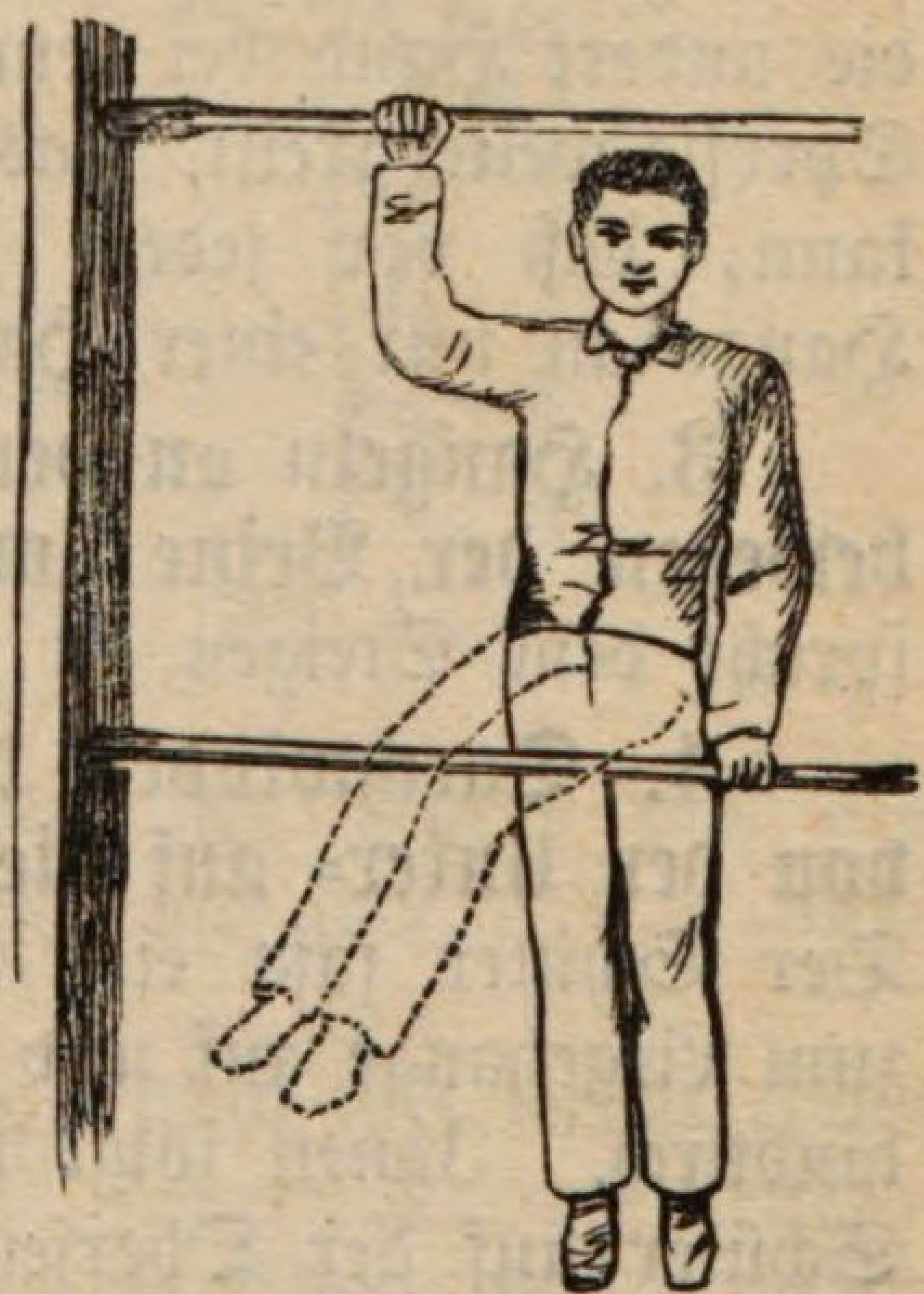


Fig. 86.

c) die Quer- u. Seitliegehangarten, der Felg- und Wellaufschwung ꝛc. an der oberen Stange aus dem Stande auf der unteren; —

d) das Hangeln, das Hangzucken, das Schwingen rc. quer- und seithangs bei Hang der einen Hand an der oberen hüpfhohen, der anderen an der unteren reichhohen Stange, —

seien hiermit, da sie von den Knaben gern vorgenommen werden, zur Auswahl empfohlen.

Schließlich bleibe nicht unerwähnt, daß mehrere der unter den „Ringen" und unter dem „Reck" verzeichneten Uebungen auch am **Schaukelreck** vorgenommen werden können.

11. Wagerechte Leiter.

1. **Die Uebungen unter 6.—10. am Reck hier an 1 Holme.**

2. **Hangeln mit Spanngriffen an den Sprossen und Vor- und Rückschwung der Beine,** wobei also mit dem Vorschwunge die eine Hand von der 1. Sprosse zur 4. (5., 6.), die andere Hand bei dem nächsten Vorschwunge zur 8. (9., 10.) Sprosse weitergreift, was hier schließlich auch der Art geschehen kann, daß vor jedem Weitergriffe ein Zwischenschwung im Hange an nur einer Hand ausgeführt wird.

3. **Hangeln an den Händen und entsprechendes Fortbewegen der Beine im Liegehange an der Leiter.** Entspricht dem Steigen an der Unterseite der Schrägleiter.

4. **Durchwinden des Körpers zwischen den Sprossen von der Unter- auf die Oberseite der Leiter** und umgekehrt. Der Schüler faßt eine Sprosse ristgriffs, schwingt die Beine zum Liegehange auf und schiebt sie darnach zwischen 2 Sprossen hindurch. Ihnen folgt der Oberkörper nach, bis schließlich der Schüler auf der Oberseite der Leiter sitzt. (Geschehe einmal zur Belustigung der Knaben und zum Lohne für gute Leistungen!)

12. Schrägleiter.

1. **Armwippen aus dem Streckhange.**

2. **Auf- und Abwärtshangeln im Beugehange.**

3. **Hangzucken aufwärts mit und ohne** (mäßigen) **Vor- und Rückschwung** der Beine.

4. **Steigen vorlings gegen eine Außenseite der Leiter** bei Speichgriff an den Sprossen oder an dem Holme. Der Holm befindet sich im ersteren Falle zwischen den Armen und den auf den Sprossen stehenden Beinen. (Vergl. die Fig. 88.)



Fig. 87.



Fig. 88.

5. **Wiederholtes Umsteigen von der Ober- auf die Unterseite der Leiter, dann von dieser auf jene** u. s. f., **aufwärts und abwärts.**

6. **Steigen mit Vor- und Nach-, auch mit Uebertreten ohne Gebrauch der Hände** (auf der Oberseite der Leiter). Die Arme sind seitgehoben, auch wohl die Hände mit Hanteln belastet.

7. **Hangzucken zunächst ab-, dann auch aufwärts von einer Sprosse zur anderen.**

8. **Stützhüpfen im Liegestütz** (auf der Oberseite der Leiter) **von einer Sprosse zur anderen, auf= und abwärts** (als Versuch!).

Uebung 4 ist an der **senkrechten Leiter** auch so vorzunehmen, daß die Füße gegen die Außenseite des Holmes stemmen. Die verschiedenen Steigeübungen sind nun auch am (senkrechten) **Steigebrette** (Fig 87) mit Auswärtszwingen der Füße oder mit Aufstellen nur der Fußspitzen bei dem Vorlingssteigen, der Fersen bei dem Rücklingssteigen, zur Belohnung das Steigen auch einmal an der **Strickleiter** (Fig. 88), am **Sprossen=** und **Knotentau**, am **Sprossenmaste** ꝛc. zur Ausführung zu bringen.

13. Schrägstangen.

1. **Armwippen aus dem Streckhange speichgriffs an 2 Stangen, auch an einer.**

2. **Vor= und Rückschwingen im Beugehange (speichgriffs an 2 Stangen).**

3. **Auf= und Abhangeln im Beugehange speichgriffs an 2 Stangen, auch mit Uebergreifen einer Hand über die andere bei Seitgrätsch= oder Schlußhalte der Beine an 1 Stange.**

4. **Stützhüpfen im Unterarmliegestütz auf 2 Stangen.** Geschehe auf= und abwärts, auch nur aufwärts, während abwärts ellengriffs gehangelt wird.

5. **Klettern auf der Oberseite 1 Schrägstange, im Kletterschlusse das l. oder das r. Bein vorn, auch auf der Oberseite zweier Stangen bei Kletterschluß an einer: das sog. „Reitklettern".**

6. **Wanderklettern,** die ganze Stangenreihe entlang, zunächst **auf der Unterseite,** darnach **auch auf der Oberseite** der Stangen

a) seitwärts in der Mitte oder in der Höhe der Stangen,

b) schrägabwärts, nachdem die Höhe der 1. Stange durch das Klettern oder Hangeln erreicht worden ist,

c) schrägaufwärts.

7. **Klettern an der Unterseite dreier Stangen mit Speichgriff an der 1. und 3. Stange und bei Kletterschluß an der mittleren oder abwechselnd an der 1., 2. und 3. Stange.**

8. **Auf- und Abwärtshangeln speichgriffs an 2 von einander entfernteren Stangen,** z. B. an der 1. und 3.

9. **Wanderhangeln speichgriffs mit und ohne Seitschwingen,**

a) seitwärts in der Mitte oder in der Höhe der Stangen von der ersten bis zur letzten; die eine Hand greife dabei über die andere,

b) schrägabwärts, nachdem an den 2 ersten Stangen die Höhe erreicht worden ist,

c) schrägaufwärts.

10. **Drehhangeln,** die ganze Stangenreihe entlang. Geschieht mit Wechsel von Vor- und Rücklingshang gegen die Fußvorrichtung der Stangen. Der Schüler hangelt ellengriffs bis zur Mitte des 1. Stangenpaares auf, kehrt sich dann im Hange an der einen (inneren) Hand um zum Hang mit Speichgriff beider Hände an der 3. und 4. Stange &c.

11. **Ueberschlag rückwärts speichgriffs aus dem Streckhange an 2 Stangen mit gebogenen oder gestreckten Beinen in den Stand oder in den Rücklingshang und mit Vorwärtsüberschlagen zurück.**

14. Senkrechte Stangen.

Außer den **Uebungen an den Schrägstangen,** welche größtentheils auch hier vorzunehmen sind, möge nun folgen das

1. **Wanderklettern seitwärts von Zweien mit Ausweichen.** Der Eine beginnt in der Mitte &c. der ersten Stange der Reihe, der andere an der letzten; bei dem Zusammentreffen in der Mitte der Stangen klettern sie Gesicht zu Gesicht an einander vorüber.

2. **Klettern um die Wette**, z. B. Jetzt wollen wir sehen, wer die Stangen in kürzester Zeit dreimal hintereinander erklettert! — Bei dem Abklettern kommen die Füße nahe an den Boden, dürfen ihn aber nicht berühren.

Da die senkrechten Stangen in der Regel mit den Schrägstangen verbunden sind, so mögen noch folgende Uebungen genannt sein:

3. **Aufwärtsklettern an 1 Schrägstange, Abwärtsklettern an 1 senkrechten Stange und umgekehrt**, wobei die gleichzeitigübenden Schüler im ersten Falle in der Höhe der Schrägstangen mit einer vorherbestimmten z. B. der r. Hand die senkrechten Stangen erfassen, dann den Kletterschluß an den Schrägstangen aufgeben, um ihn an den senkrechten einzunehmen und darnach abwärts zu klettern.

4. **Aufwärtsklettern an 2 Schrägstangen bei Kletterschluß nur an einer, Abwärtsklettern an 2 senkrechten und umgekehrt.**

5. **Liegestützeln im Unterarmstütz auf 2 Schrägstangen, Abwärtshangeln an 2 senkrechten ꝛc. ꝛc.**

6. **Aufwärtshangeln an 2 Schrägstangen speich- oder ellengriffs, Abwärtshangeln an 2 senkrechten und umgekehrt.**

Befinden sich hinter der einen Reihe der senkrechten Stangen noch mehrere, so ist auch an den Schrägstangen aufwärts zu klettern, zu hangeln, zu liegestützeln, von der Höhe derselben aus zur ersten Reihe der senkrechten Stangen und weiter zur 2., 3. und 4. Reihe derselben das Klettern oder Hangeln fortzusetzen und umgekehrt.

15. Taue.

1. **Auf- und Abwärtsklettern an 2 Tauen bei Kletterschluß an einem.**

2. **Auf- und Abwärtshangeln an 2 Tauen im Streck-, auch im Beugehange.**

3. **Wanderklettern** (von einem Taue zum anderen,) **seitwärts, schrägabwärts, schrägaufwärts.**

4. **Wanderhangeln** (von einem Taue zum anderen).

5. **Auf- und Abwärtsklettern an 1 Taue.**

Geschehe mit Vor- und Nach-, auch mit Uebergreifen, mit Strecken der Beine im Schlusse oder im Stande während des Weitergreifens der Hände, mit Umkreisen des Taues, auch als Wettklettern nach der Uhr oder nach der Anzahl der sog. Spannen, die ein Schüler braucht, um die Höhe zu erreichen.

6. **Auf- und Abwärtshangeln im Beugehang, an 1 Tau.**

7. **Auf- und Abwärtsklettern bei Griff an 2 von einander entfernteren Tauen,** z. B. am 1. und 3. und **bei Kletterschluß am mittleren.**

8. **Auf- und Abwärtshangeln an 2 von einander entfernteren Tauen.**

9. **Drehen rückwärts u. d. B. aus dem Streckhange in den Sturz-, Ueberschlagen in den Rücklingshang (und zurück), oder in den Stand.**

16. Pferd.

I. Seitensprünge.

Nach einem Anlaufe oder aus dem Stande

1. **Sprung in den freien Stütz** (auf den Pauschen) **und Rückschwingen der** geschlossenen, auch seitgrätschenden, stoßenden, anfersenden, kniehebenden, sich kreuzenden **Beine zum Niedersprunge** vor dem Sprungbrette (Vergl. St. IV., S. 71, Uebung 2).

2. **Sprung (in den Stütz) mit Seitspreizen des einen Beines,** mit und ohne Auflegen desselben mit der inneren Fußkante auf das Pferd und **zum Hockstande des anderen im** Sattel bei stützfesten Händen.

3. **Sprung (in den Stütz) mit Seitschwingen beider** möglichst geschlossenen **Beine**

a) bis zum Auflegen der Außenkante eines Fußes: Der „Flankenschwung in den Seitliegestütz". Der ganze Körper ist gestreckt; beide Arme stützen oder besser nur einer, während der andere entsprechend gehoben werden kann.

b) Flankenschwung r. oder l. in den Seitsitz an der r. Seite des Kreuzes oder des Halses (Vergl. Bock, S. 162, Uebung 5a).

4. Sprung (in den Stütz) mit Seitschwingen der gestreckten Beine bis über das Pferd, mit gleichzeitiger $^1/_4$-Dr. nach Innen d. i. nach den **Pauschen und Senken der Beine zum Reitsitze** oder zum **Quersitze auf einem Schenkel.**

a) auf dem Kreuze (oder dem Halse),

b) im Sattel.

Während des Aufschwunges ist also die Vorderseite des Körpers dem Pferde zugewendet, daher die Bezeichnung: **„Wendeaufsitzen"** (in den Reitsitz).

5. Dasselbe mit $^1/_4$ Dr. nach Außen, so daß also während des Aufschwunges sich der Rücken — die Kehrseite des Turners — dem Pferde zukehrt: das sog. **„Kehraufsitzen".**

6. Sprung in den Stütz mit Vor- und Zurückschwingen (oder mit Bogenspreizen hin und her, vergl. St. IV., S. 71 Uebung 4) z. B. **des r. Beines** (über dem Kreuze) **bei stützfesten Händen und darnach**

a) (Wende-) Spreizaufsitzen l. zum Reitsitz, versuchsweise auch b) Flankenschwung l. zum Seitsitz auf beiden Schenkeln c) Wendeaufsitzen l. (zum Reitsitz) oder Wendeschwung l. zum Quersitz auf dem r. Schenkel d) Kehraufsitzen l. (zum Reitsitz)	auf dem Halse oder d. Sattel.

Das Bogenspreizen eines Beines z. B. in den Seitschwebestütz auf den Pauschen geschieht unter der einen Hand hinweg, weshalb diese schnell zu heben und nach dem Durchschwunge des Beines ebensoschnell wieder niederzustellen ist.

Das „Absitzen" z. B. aus dem Reitsitze geschehe

aa) mit Rückspreizen wieder zum Seitstütz diesseits

am Pferde und dann in den Stand oder sofort in den Stand diesseits vom Pferde: „Spreizabsitzen",

bb) mit Ueberspreizen auch des anderen Beines zum Seitstütz vorlings oder rücklings oder zum Seitsitz auf beiden Schenkeln jenseits auf dem Pferde oder sofort zum Stande jenseits am Pferde.

cc) mit Rückschwung beider Beine (und Schließen derselben) zum Stande jenseits vom Pferde: „Wendeabschwung",

dd) mit Vorschwung beider Beine (und Schließen derselben) zum Stande jenseits vom Pferde: „Kehrabschwung".

7. **Spreizaufsitzen mit Spreizen rückwärts unter gleichzeitiger $^3/_4$ Dr.:** Das sog. „**Schraubenaufsitzen**". Z. z. B. geschieht es mit Rückspreizen r. im Bogen und einer $^3/_4$ Dr. r., welchem Schraubenaufsitzen ebenfalls ein Vorschwingen des r. Beines vorangehen kann.

8. **Aus dem Reitsitze**

a) hinter den Händen: öfteres (kräftiges) Rückschwingen der Beine bis zum Schlusse und Senken mit Wiederöffnen derselben zum Reitsitze. (Wiederholung. Vgl. St. IV. Uebg. 9. S. 73),

b) dasselbe, nur geschieht das Senken zum Sitz nach einer $^1/_2$ Dr. r. oder l.: die sog. Scheere rückwärts.

c) vor den Händen: Vorschwingen der Beine bis zum Beinschluß und Senken derselben m. Wiederöffnen zum Reitsitz (Fig. 89),

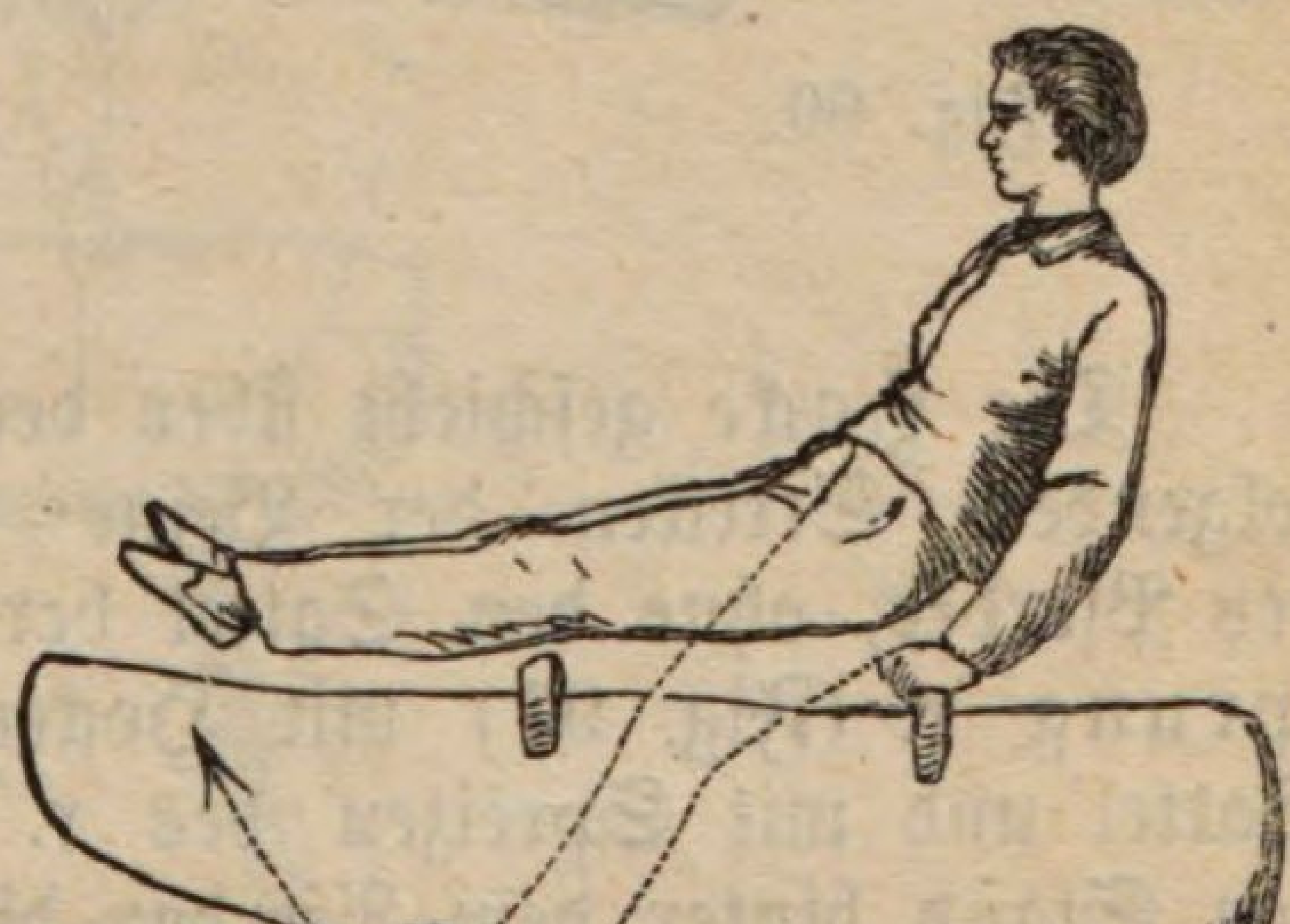


Fig. 89.

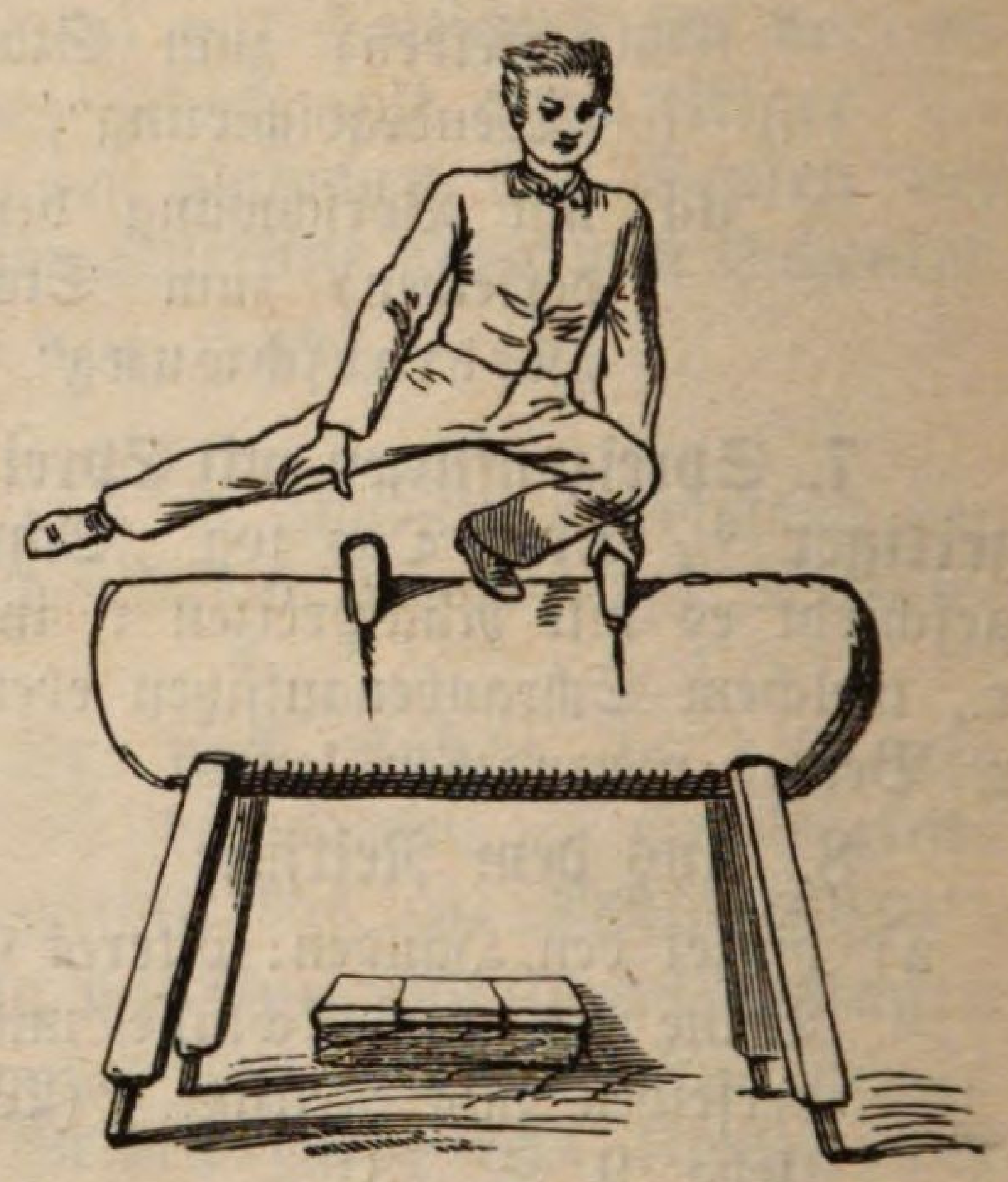
d) wie c, aber mit $^1/_2$ Drehung als die „Scheere vorwärts".

9. **Sprung in den Stütz und gleichzeitig**

a) Hocke (Hocksprung) (Fig. 90),
b) Wolfssprung (Fig. 91),
c) Flanke (Flankensprung) (Fig. 92),
d) Wende (Wendesprung) (Fig. 93),
e) Kehre (Kehrsprung)
f) Grätsche (Grätschsprung) } als Versuch!

} über das Pferd zum Stande jenseits desselben


Fig. 90.


Fig. 91.

Die Hocke geschieht über den Sattel hinweg mit darauffolgendem Strecken der Beine und Niederspringen jenseits des Pferdes, ohne den Sattel berührt zu haben; der Wolfssprung r. (Fig. 91) mit Hocken des l. Beines durch den Sattel und mit Spreizen des r. über das Kreuz hinweg in den Stand hinter dem Pferde; die Flanke r. (Fig. 92) mit länger dauerndem Stütz der l. Hand auf der l. Pausche, über das Kreuz hinweg, wobei die l. Leibesseite dem Pferde zugekehrt ist. „Die Wende r. (Fig. 93) ist eine Art Steigerung des (Wende-) Spreizaufsitzens r., geschieht also mit einer 1/4 Dr. l. Die Kehre r. (vergl. Fig. 89) ist als eine

Steigerung des Kehraufsitzens r. aufzufassen, geschieht also mit einer $^1/_4$ Dr. l., während bei der Kehre l. (über das

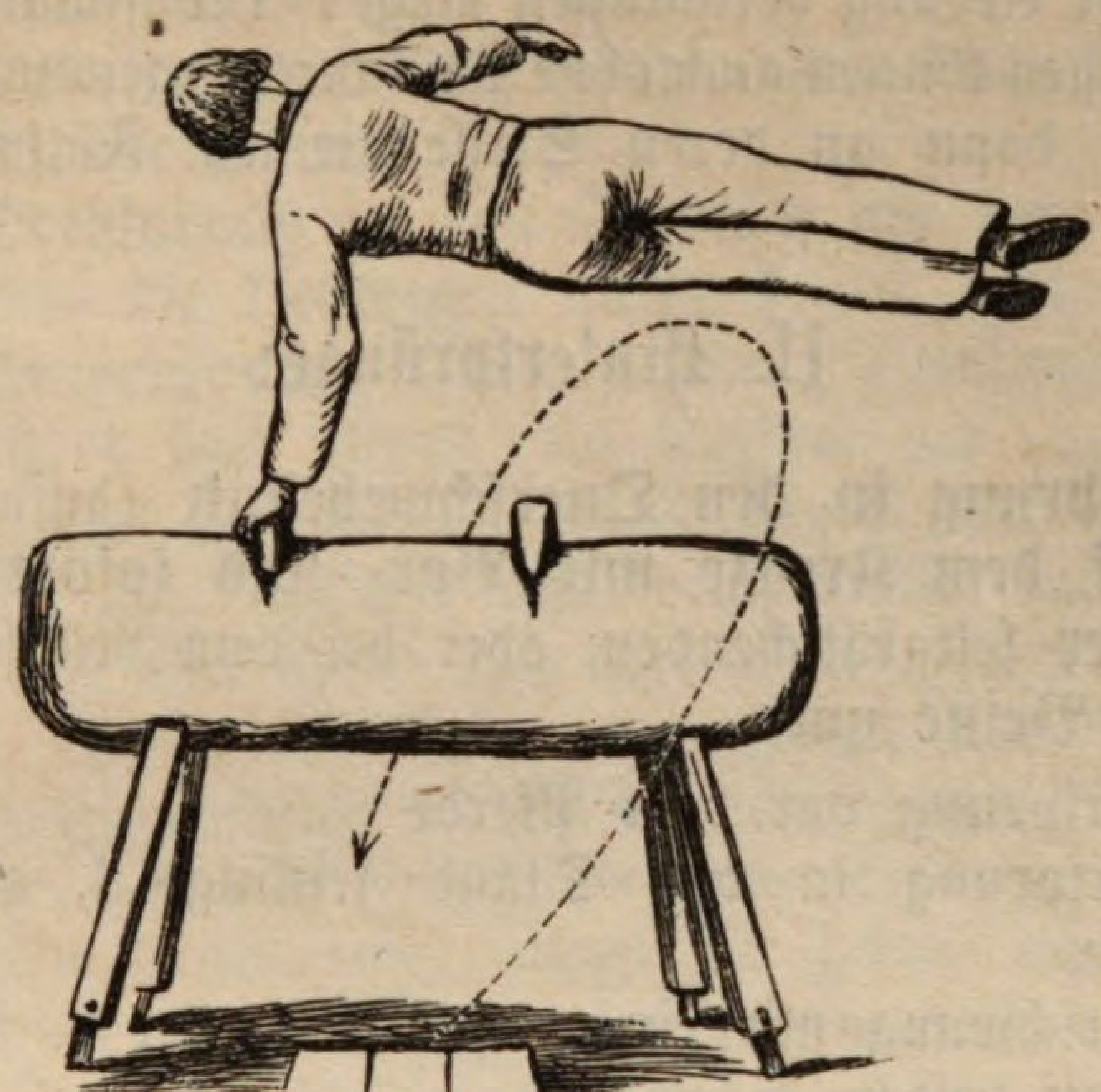


Fig. 92.

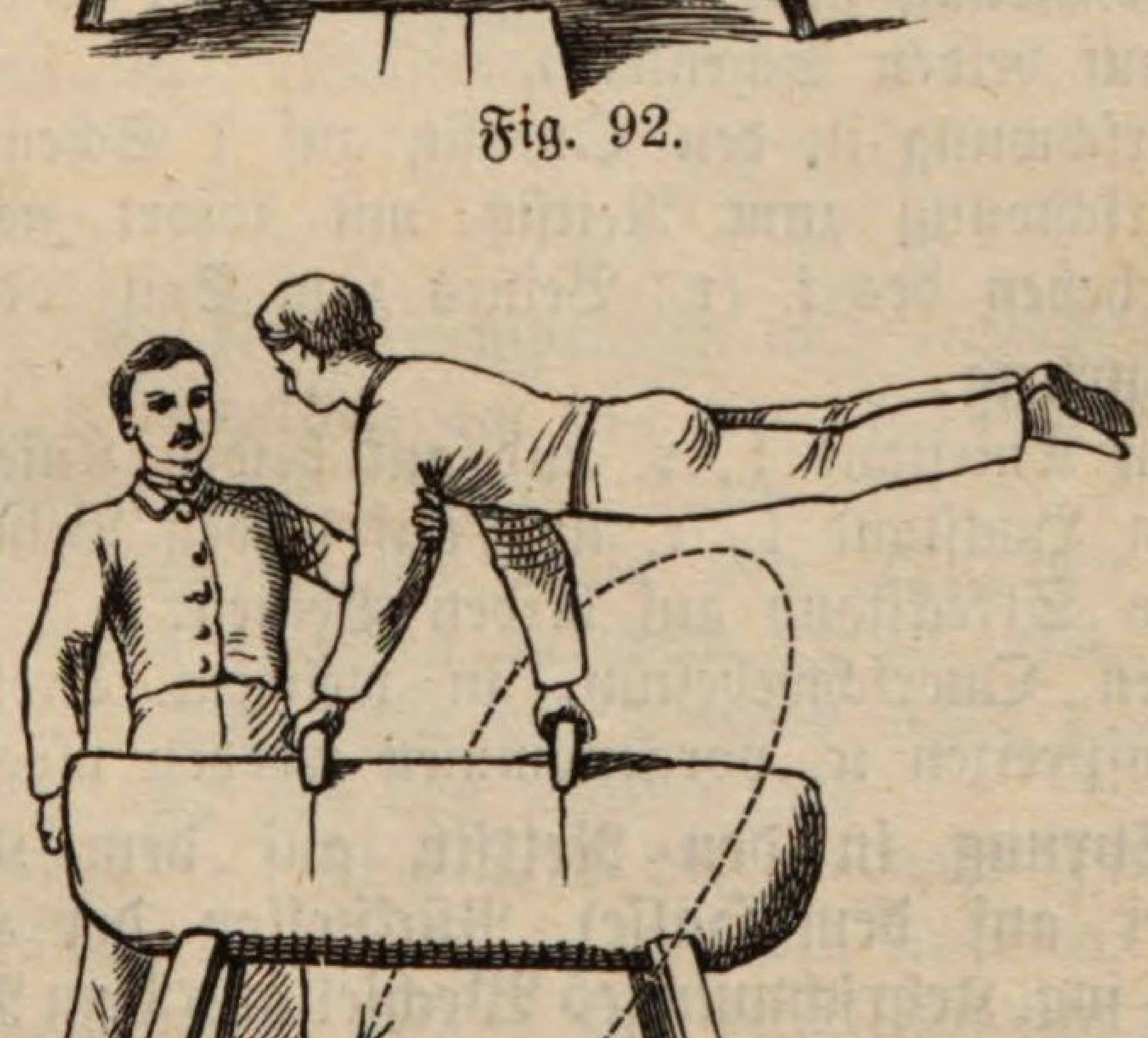


Fig. 93.

Kreuz hinweg) ein Rechtsdrehen, nämlich eine $^1/_4$ Dr. r. ausgeführt wird. Bei der Kehre r. schwingen die Beine vom

Aufsprungsorte aus nach der l. Seite und umgekehrt bei der Kehre l., was angehende Turnlehrer nicht zur falschen Bezeichnung der Uebung veranlassen möge!" (Wassmannsdorff.) — Diese Uebungen können auch ohne Pauschen vorgenommen werden, nur müssen dann an deren Stelle die sog. Füllungen treten.

II. Hintersprünge:

10. **Sprung in den Querschwebestütz** (anfangs in den Reitsitz) **auf dem Kreuze mit Vor- und sofortigem Rückschwunge der** seitgrätschenden, aber bei dem Rückschwunge sich schließenden **Beine** und

a) Niedersprung vor dem Pferde
b) Niedersprung in den Stand seitlings l. oder r. vom Pferde,
c) Niederschwung mit einer $^1/_4$ Dr. l. oder r. in den Seitsitz (auf beiden Schenkeln),
d) Niederschwung in den Quersitz auf 1 Schenkel
e) Niederschwung zum Reitsitz mit sofort nachfolgendem Ueberheben des l. (r.) Beines zum Seit- oder Quersitz.

11. **Sprung**
a) in den Kniestand l., r. und auf beiden Knieen;
b) in den Hockstand l., r. und auf beiden Beinen;
c) in den Streckstand auf beiden Beinen;
d) in den Querschwebestütz, in welchem Drehungen mit Bogenspreizen 2c. vorgenommen werden mögen.

12. **Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuze (im Sattel oder auf dem Halse), Rückstellen der Hände und mittelst des sog. Kehrschwunges Wechsel aus dem Reitsitz zum**
a) Seitsitz auf beiden Schenkeln oder auf einem und zwar auf der l. oder der r. Seite des Pferdes,
b) Quersitz auf dem r. Schenkel, zum Reitsitz, zum Quersitz auf dem l. Schenkel 2c.,
c) Stand an der r. oder der l. Seite des Pferdes: der Kehrabschwung l. oder r.
d) Quersitz z. B. auf dem r. Schenkel und zum Stand an der l. Seite des Pferdes,

e) Reitsitz mit $1/2$ Dr. l. oder r. und mit Kreuzen der gestreckten Beine während des Vorschwunges: die Scheere vorwärts l. oder r.

13. Dasselbe mit Sitz hinter den stützenden Händen und mit Wendeschwung.

14. Drehsprung in den Seitstütz auf dem Sattel und von hier aus die Uebungen unter 1.—7. mit Auswahl.

15. Längensprung („Riesensprnng") einfachster Art, also **vorwärts über das Pferd** (als Versuch und nur durch großen Fleiß des Schülers zu erreichen!). Vorausgehe der Längensprung zum Reitsitz im Sattel, auf dem Halse, zum Liegestütze (bei Stütz auf dem Halse und Stand der Fußspitzen auf dem Kreuze) ꝛc. Weites Vorstellen der Hände und kräftiges Abstoßen (Abhüpfen) derselben ist bei allen diesen Uebungen eine Hauptsache. „Am leichtesten führen den Springer 2 Stützhüpfe über das Pferd; der erste bringt die Hände vom Sattel auf den Hals, der 2. Stützsprung macht den Niedersprung auf die Füße möglich." (Wassmannsdorff.)

Wie z. B. die Seitensprünge und -schwünge (d. h. die Sprünge und Schwünge am und über das breitgestellte Pferd) als **„Gemeinsprünge"** vorgenommen werden können, dafür nur einige Beispiele. Es werde von geöffneten Stirnpaaren und zwar von dem Einen auf dem Kreuze, von dem Anderen gleichzeitig auf dem Halse des Pferdes geübt z. B.

16. Sprung (in den Stütz) und

a) Seitspreizen Beider nach Außen (nach Innen).

b) Aufknieen Beider r., l., mit den äußeren, den inneren, auch mit beiden Beinen und bei Handfassung der inneren Arme Kniesprung in den Stand hinter oder auf das Pferd.

c) in den Hockstand Beider r., l., auf den äußeren, den inneren, auch auf beiden Beinen und bei Handfassung Aufrichten zum Streckstand.

d) in den Hockstand der inneren Beine und Seit-Aufspreizen der äußeren; nach dem Aufgeben des Stützes können die inneren Hände sich fassen.

e) Spreizaufsitzen mit den äußeren Beinen in den
  aa) Seitsitz (auf diesen Beinen),
  bb) Reitsitz (das „Wende-Spreizaufsitzen"), auch statt des Spreizaufsitzens Ueberspreizen (Bogenspreizen) zum
  cc) Seitschwebestütz,
  dd) Querschwebestütze und Abschwingen mit Zurückspreizen der äußeren Beine.
f) Flankenschwung (nach Außen) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln,
g) Wendeaufsitzen mit den äußeren Beinen
h) Wendeschwung zum Quersitz auf den früher inneren Schenkeln.
i) Kehraufsitzen mit den inneren Beinen. (Beide kehren sich den Rücken zu.)
k) Kehrschwung zum
  aa) Hockstande auf einem Beine oder auf beiden,
  bb) Quersitz auf den früher äußeren Schenkeln.
l) der Wolfssprung; die inneren Beine hocken durch rc.
m) die Flanke
n) die Wende } nach Außen über das Pferd (als Versuch!).
o) die Kehre

Mehrere der vorgenannten Uebungen lassen sich auch von **Dreien** gleichzeitig vornehmen in der Weise, daß der Erste und Dritte diesseits, also auf der l. Seite des Pferdes, der Zweite jenseits, also auf der r. Seite des Pferdes, oder alle Drei auf derselben Seite des Pferdes üben und daß der Zweite stets Griff auf den Pauschen nimmt und bei den andersartigen Uebungen des Ersten und Dritten etwa eine Hocke, einen Kniesprung, einen Sprung in den Hock- oder Streckstand auf dem Sattel ausführt.

17. Bock.

1. **Sprung in den Querschwebestütz auf dem langgestellten Bocke mit Vor- und** sofortigem **Rückschwingen der** seitgrätschenden, bei dem Rückschwunge sich wieder schließenden **Beine und**

a) Niedersprung in den Stand vor dem Bocke (z. B. auf das Sprungbrett),

b) Niedersprung in den Stand seitlings l. oder r. vom Bocke,

c) Niederschwung (Senken der Beine) mit einer $^1/_4$ Dr. l. oder r. zum Seitsitz auf beiden Schenkeln. Der Niedersprung erfolgt nach einem Sitzhüpfen (ohne Handgebrauch) oder mit Abstoß der Hände und der Schenkel, oder mit einer $^1/_2$ Dr., so daß die Vorderseite des Körpers während des Abschwunges in den Seitstand sich wieder dem Bocke zuwendet.

d) Niederschwung in den Quersitz auf 1 Schenkel.

e) Niederschwung in den Grätschsitz mit sofort nachfolgendem Bogenspreizen des l. (des r.) Beines nach Innen zum Quer- oder Seitsitz.

f) Niederschwung in den Kniestand l., r., auch beider Beine, welchem Kniestande der Grätschsitz folgen kann,

g) Niederschwung in den Hockstand l., r., auch beider Beine, welchem Hockstande der Streckstand folgen mag.

2. **Dasselbe am breitgestellten Bocke,** nur soll jetzt dem Aufsprunge ein Wendeschwung l. oder r. folgen, um (mit einer $^1/_2$ Dr.) in den Querschwebestütz zu gelangen.

3. **Sprung** (ohne Drehen) **in den Querschwebestütz** am lang- oder breitgestellten Bocke, $^1/_4$ **Dr. r. (l.) und Ueberheben** (Bogenspreizen) **des l. (r.) Beines zum Seitschwebestütze.** (Mit Hilfe!) Das Aufgeben des Stützes, bez. das Verlassen des Bockes erfolge beliebig.

Die Uebungen unter 1.—3. können auch (vielleicht gleichzeitig) am Pferde dargestellt werden.

4. **Grätschsprung über den breit- und über den langgestellten Bock mit Höherstellen desselben** (Vergl. St. IV., Ueb. 8, S. 76), **wohl auch mit Abrücken des Sprungbrettes.**

Daß dem Grätschsprunge ein Handklappen vor dem Einnehmen des Stützes, aber nach dem Aufsprunge und ein solches nach dem Aufgeben des Stützes, aber noch vor dem Niedersprunge, ebenso ein Hochschwingen der Arme, auch eine $^1/_4$ oder eine $^1/_2$ Dr., ein Ausfall (nach dem Niedersprunge) zugeordnet

werde, daß ihm statt des Anlaufs ein Vorsprung oder der sog. Dreisprung (z. B. auf drei vor dem Bocke in gleichen oder ungleichen Entfernungen liegenden Sprungbrettern, so daß auf das entfernteste z. B. mit dem l. Fuße, auf das zweite mit dem r., auf das erste, dem Bocke am nächsten befindliche, mit beiden Füßen niedergesprungen wird, um darnach den Grätschsprung folgen zu lassen) vorausgehen; daß er auch aus dem Stande und selbst aus dem Stütze erfolgen kann, sei wenigstens angedeutet.

5. **Am breitgestellten Bocke** mit Anlaufen, auch aus dem Stande

a) Flankenschwung (der geschlossenen Beine l. oder r. über den Bock) zum Seitsitze auf beiden Schenkeln.

b) Wendeaufsitzen zum Quergrätsch- (Querreit-) Sitz, und Wendeschwung (über den Bock) zum Quersitz auf 1 Schenkel, was ebenfalls mit Seitschwung der Beine, aber mit Zuwenden der Vorderseite des Leibes gegen den Bock geschieht.

c) Kehraufsitzen zum Quergrätsch- (Querreit-) und Kehrschwung (über den Bock) zum Quersitz auf 1 Schenkel. Das Kehraufsitzen z. B. l. geschieht mit einer $^1/_4$ Dr. r. als Spreizaufsitzen oder mit Hebung der geschlossenen Beine bis zur wagerechten Haltung über dem Bocke, worauf sie grätschen und sich zum Reitsitze senken.

d) Die Flanke (d. i. der Flankensprung über den Bock) l. (r.) Bei dem Niedersprunge ist der Rücken dem Bocke zugekehrt.

e) Die Wende (d. i. der Wendesprung über den Bock) l. oder r. Bei dem Niedersprunge ist bei der Wende r. die l. Leibesseite dem Bocke zugekehrt und behält die l. Hand den Griff; bei der Wende l. ist es umgekehrt.

f) Die Kehre (d. i. der Kehrsprung über den Bock) r. (vergl. die Fig. 89) oder l. Bei dem Niedersprunge ist bei der Kehre r. die l. Leibesseite dem Bocke zugekehrt und die l. Hand greift schließlich wieder auf den Bock; umgekehrt bei der Kehre l.

g) Die Hocke (d. i. der Hocksprung über den Bock).

18. Barren.

1. Hüpfen in den Querstütz in der Mitte des Barrens mit einem Vorschwunge und alsbald Rückschwingen zum

a) Außensitz hinter der r. (l.) Hand auf dem l. (r.) Schenkel (also zum Außen-Quersitz auf 1 Schenkel),
b) Spaltsitz hinter der r. (l.) Hand,
c) Grätschsitz hinter den Händen (Fig. 94).

a)—c) geschehe auch aus dem Liegestütze rücklings (gegen den Boden).



Fig. 94.

2. Sitzwechsel hinter den Händen mit einem Zwischenschwunge, z. B. Schwingen zum Außenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, darauf Außenquersitz auf dem l. Schenkel oder Spaltsitz hinter der r. Hand, Zwischenschwung 2c.

3. Sitzwechsel vor und hinter den Händen mit und ohne Zwischenschwung, z. B.

a) Außenquersitz vor der r. Hand und Wechsel zum Außenquersitz (auf 1 Sch.) hinter der r. Hand,
b) Spaltsitz vor der r. Hand und darauf Spaltsitz hinter der r. Hand,
c) Grätschsitz vor den Händen wechselt mit Grätschsitz hinter den Händen,
d) Außenquersitz (auf 1 Sch.) vor der r. Hand und darauf Außenquersitz hinter der l. Hand,
e) Spaltsitz vor der r. Hand; darauf Spaltsitz hinter der l. Hand,
f) Grätschsitz vor den Händen und Außenquersitz (auf 1 Schenkel) hinter einer Hand 2c.

4. Sitzwechsel hinter den Händen ohne Zwischenschwung.

5. **Stütz und Grätschsitz abwechselnd zur Fortbewegung, den ganzen Barren entlang.** (Der sog. **Grätschsitzwechsel** von Ort.)

a) rückwärts. Der Schüler springt an dem einen Ende in den Stütz (das Gesicht nach Außen) und schwingt die Beine rückwärts zum Grätschsitz (nahe) hinter den Händen, worauf diese rückwärts (hinter die Beine) greifen, so daß der Schüler nun aus dem Grätschsitze vor den Händen wieder rückschwingen kann zum Grätschsitz hinter den Händen 2c.

b) vorwärts. Der Schüler springt an dem einen Barrenende in den Stütz (den Rücken nach Außen) und schwingt die Beine vor zum Grätschsitz (nahe) vor den Händen, worauf diese vorwärts greifen, so daß nun der Schüler aus dem Grätschsitze hinter den Händen die (gestreckten) Beine in die Mitte des Barrens und vorschwingen kann zum Grätschsitz vor den Händen 2c.

7. **Vorheben der Beine** (also ohne Schwung) **zu einem Sitze vor den Händen.**

7. **Die Wende** (d. i. der Wendesprung) **r.** (Fig. 95.) **(l.)** Erfolgt mit dem Rückschwunge über den r. (l.) Holm zum Stand neben dem Barren. Die l. Hand greift bei der Wende r. auf den überschwungenen (früher r.) Holm und umgekehrt.

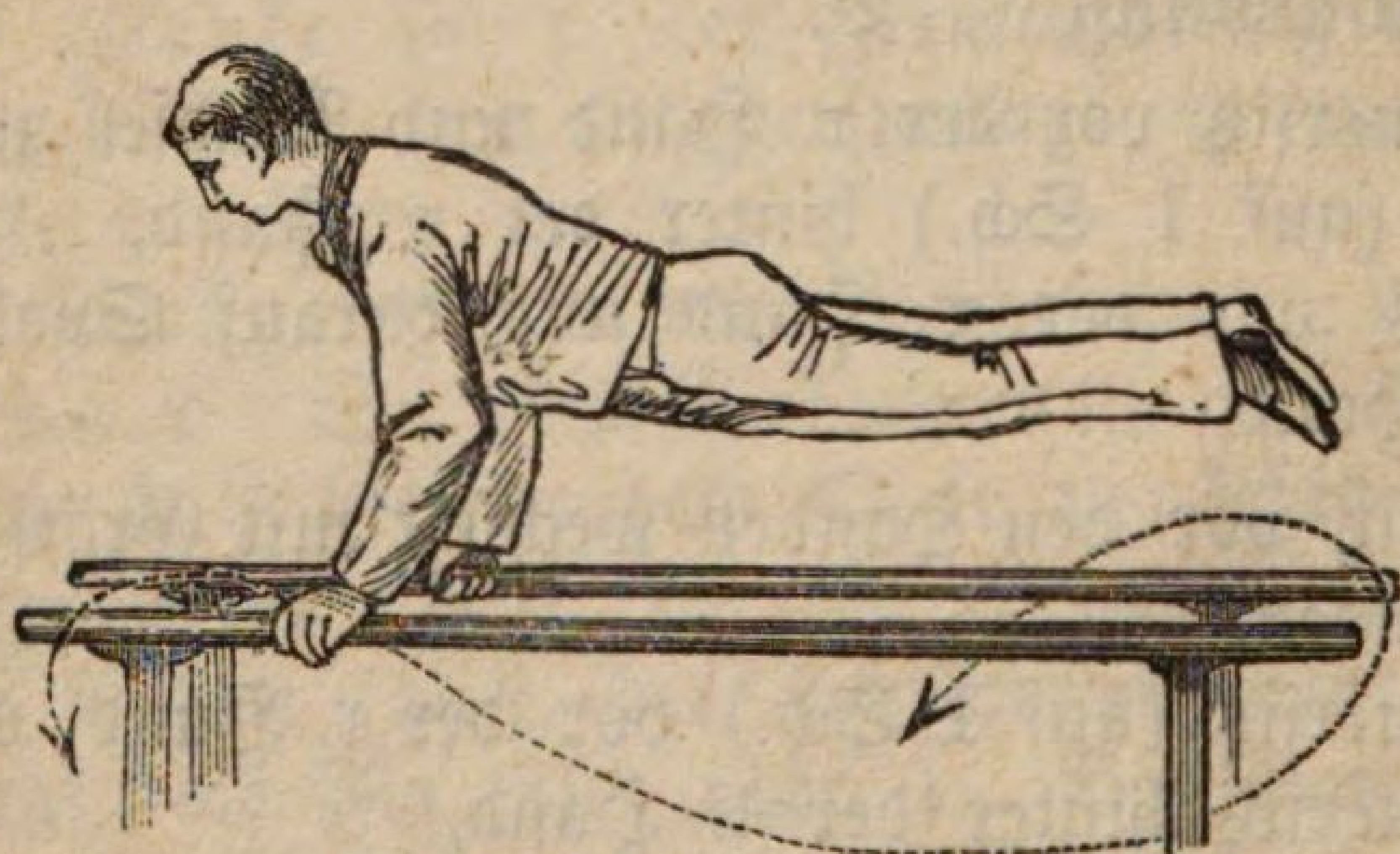


Fig. 95.

8. **Aus einem Sitze vor der Hand die Wende r. oder l.**

9. **Aus einem Sitze hinter der Hand die Kehre r. oder l.** (Vergl. St. IV., S. 78, Ueb. 10.)

10. Aus einem Sitze vor der Hand die Kehre r. oder l.

11. Aus einem Sitze hinter der Hand die Wende r. oder l.

12. Sitzwechsel vor und hinter der Hand mit nachfolgender Kehre oder Wende.

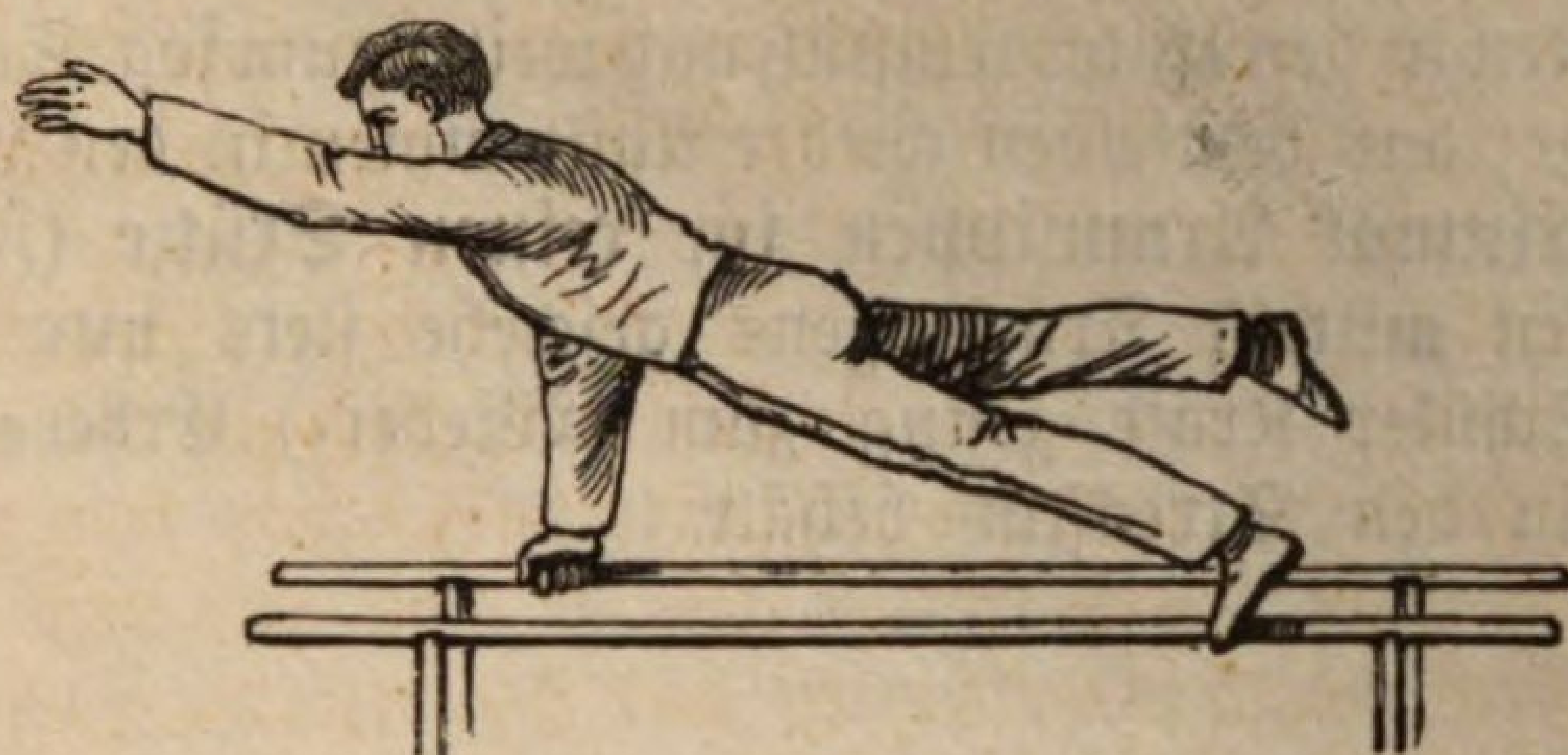


Fig. 96.

13. Die Kehre und die Wende (s. Fig. 95) **mit einer 1/4 Dr. l. oder r.**

14. Die Scheere rückwärts aus dem Querstütze oder aus einem Sitze vor der Hand

a) auf beiden Holmen (zunächst aus dem Grätschsitze vor den Händen).

b) auf einem Holme,

Die Scheere rückwärts ist ein Rückschwung mit einer 1/2 Dr. r. oder l. zum Sitze auf beiden Holmen oder auf einem, wobei die r. Hand vom r. Holme auf den l. und die l. vom l. Holme auf den r. greift.



Fig. 97.

15. (Versuchsweise auch) **die Scheere vorwärts.** Geschieht in derselben Weise bei dem Vorschwunge der Beine.

16. Vor- u. Rückschwingen mit Stützhüpfen

a) vorwärts bei dem Vorschwunge,
b) rückwärts bei dem Rückschwunge,
c) vorwärts bei dem Rückschwunge,
d) rückwärts bei dem Vorschwunge der Beine.

17. Liegestütz vorlings (gegen den Boden) und

a) Heben z. B. der r. Hand und gleichzeitig des l. Beines (Fig. 96).
b) Senken in den Unterarmstütz und weiter zum sog. Schwimmhange; aus demselben wieder Aufstemmen in den Liegestütz.

18. Einmal Armwippen im reinen Stütze (Fig. 97). Das Senken mittelst Armbeugens geschehe stets nur so weit, daß der Schüler Kraft genug zum (Wieder-) Erheben (Aufstemmen) in den Streckstütz behält.

Uebungsplan für die V. Stufe.

Frei- und Ordnungsübungen											
Freisprungpfeiler	Schrägbrett	Kurze Stäbe	Lange Stäbe	Schw.-Baum ꝛc.	Rundlauf	Ger	Senkr. Stangen	Schw.-Baum ꝛc.	Wippe	Schrägstangen	Hantel
Wager. Leiter	Schrägleiter	Barren	Pferd	Reck	Tau	Ringe	Bock	Reck	Pferd	Barren	Spiel

	1876	1877	1878
1) Pferd			
2) Pferd			
3) Bock			
4) Freisprungpfeiler			
5) Schwebebaum 2c.			
6) Schwebebaum 2c.			
7) Barren			
8) Barren			
9) Reck			
10) Reck			
11) Wager. Leiter			
12) Schrägleiter			
13) Schrägstangen			
14) Senkr. Stangen			
15) Tau			
16) Ringe			
17) Rundlauf			
18) Wippe			
19) Kurze Stäbe			
20) Lange Stäbe			
21) Hantel			
22) Spiel			

Druck von F. E. Neupert in Plauen

Schettler, Otto, -1890

Turnschule für Knaben

Bd.: 2

Plauen i. V. 1876